

ELIQ MARANIK

DETOX SMOOTHIES

Gesund leben mit Rohkost und Superfoods

*h.f.*ullmann

INHALT

| | | | |
|---|----|---|-----|
| Vorwort | 7 | Einkauf und Umgang mit Obst und Gemüse | 25 |
| Was ist Detox? | 9 | Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen .. | 25 |
| Kickstart für einen gesunden Lebensstil | 9 | Ökologischer Einkauf | 25 |
| Gifte und Schlacken | 9 | Waschen und schrubben | 25 |
| Helfen Sie dem Körper bei der Selbstreinigung! .. | 10 | Schälen oder nicht schälen? | 26 |
| Brauchen Sie eine Detox-Diät? | 10 | Kerne | 26 |
| Wie lange und wie häufig sollte man eine | | Sofort auf den Tisch | 26 |
| Detox-Diät durchführen? | 11 | Garnierung | 26 |
| Vorbereitungen auf die Detox-Diät | 12 | Auswahl von Saftmaschine und Mixer | 29 |
| Tipps für die Zeit vor der Diät | 12 | Säfte und Smoothies aufpeppen | 31 |
| Normale Nebenwirkungen | 13 | Beerenpulver | 31 |
| Nach der Detox-Diät | 13 | Superfood & Superbeeren | 31 |
| Lebensmittel bei Detox | 15 | Algen | 33 |
| Obst & Gemüse | 15 | Proteinpulver | 34 |
| Lagerware | 16 | Gute Öle | 34 |
| Kühlprodukte | 16 | Nussbutter | 34 |
| Tierische Produkte | 17 | Nüsse und Samen | 35 |
| Meiden Sie folgende Produkte | 17 | Nuss-, Samen- und Hafermilch | 37 |
| Noch mehr Detox-Tipps | 19 | Keimen und keimen lassen | 39 |
| Zitronenwasser als Start in den Tag | 19 | Grüne und rote Säfte & Smoothies | 43 |
| Aktivkohle | 19 | Wellness-Shots | 99 |
| Sauna | 19 | Nuss-Shakes & sättigende Smoothies | 123 |
| Detox-Bad | 20 | Rezeptregister | 141 |
| Flohsamenschalen | 20 | Danksagung | 143 |
| Trockenbürsten | 21 | | |
| Probiotika | 21 | | |
| Darmspülung | 22 | | |
| Chlorophyll | 22 | | |