

Jacky Gehring

# ***BodyReset***<sup>®</sup>

## Die besten **Superfoods**

Mit einem Vorwort  
von Bianca Sissing

Mit 100  
heimischen  
Powerfood-  
und Smoothie-  
Rezepten

Poster: Superfood-Nährstofftabelle

# Inhalt

Vorwort .....	6	Ohne Enzyme kein Leben .....	26
Einleitung .....	8	Gefährlich: Weizen – Milch – Zucker ...	30
Das BodyReset-Erfolgsprogramm .....	10	Gesunder Darm – gesunder Mensch ...	36
Die Definition von »Superfood« .....	12	Fette – Kräuter – exotische Gewürze ..	38
Vitalstoffe und ihre Wirkung .....	16	Salz und Salz ist nicht das Gleiche ....	44
Mineralstoffe und Spurenelemente ....	22	Gesunde Smoothies selbst zubereiten	48



## SUPERFOOD-REZEPTE

**Januar**

*ab Seite 52*



Filet-Medaillons  
mit Schalotten-  
Sauce und  
Rösti-Talern

*Seite 58*

**Februar**

*ab Seite 66*



Panierte  
Wirsing-Rollen  
mit Ziegenkäse

*Seite 74*

**März**

*ab Seite 80*



Bärlauch-  
Süppchen

*Seite 82*

**April**

*ab Seite 92*



Indischer Gurken-  
Salat mit Tomaten  
und Chili

*Seite 96*

## Mai

ab Seite 106



Marinierte  
Hühnchenstreifen  
auf Feldsalat mit  
Champignons  
Seite 114

## Juni

ab Seite 118



Schweinefilet  
mit grünem  
Spargel, Sauce  
Béarnaise und  
Kartoffelgratin  
Seite 122

## Juli

ab Seite 130



Italienischer  
Auberginen-Auflauf  
mit Rosmarin-  
Kartoffeln  
Seite 136

## August

ab Seite 142



Jakobsmuscheln  
auf  
Batavia-Salat  
Seite 144

## September

ab Seite 154



Rote-Bete-Ingwer-  
Orangen-Smoothie  
Seite 166

## Oktober

ab Seite 168



Wintersalat  
mit Granatapfel,  
Birnen und  
Orangen  
Seite 170

## November

ab Seite 184



Kürbis-Frittata  
mit Endiviensalat  
Seite 192

## Dezember

ab Seite 198



Jackys   
Weihnachtsmenü  
Birnen-Tiramisu  
mit  
Mandel-Krokant  
Seite 205