

Jacky Gehring

BodyReset[®]

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