

Einleitung | 6

Kapitel 1

DIE SUPERBEEREN | 10

Açaibeere, Heidelbeere, Camu-Camu-Beere, Cranberry, Gojibeere, Physalis, Maquibeere, Maulbeere, Sanddorn

Kapitel 2

DIE SUPERFRÜCHTE | 48

Avocado, Kakao, Kirsche, Kokosnuss, Capuaçu (Großblütiger Kakao), Mangostane, Trauben, Noni, Olive, Granatapfel

Kapitel 3

**DIE GRÜNEN SUPER-
NAHRUNGSMITTEL | 88**

Blaugüne AFA-Alge, Spirulina, Brokkolisprossen, Löwenzahnblätter, Grünkohl, Spinat, Chlorella

Kapitel 4

**DIE SUPERGEMÜSE UND
DIE SUPERHÜLSENFRÜCHTE | 116**

Johannisbrot (Karob), Maca, Mesquite, Speisepilze, Meeressgemüse, Kürbis, Yacón

Kapitel 5

**DIE SUPERSAMEN
UND DIE SUPERNÜSSE | 146**

Chiasamen (Salbeiart), Leinsamen, Hanfsamen, Quinoa, Sacha Inchi-Samen (Inkannuss), Sesamsamen, Walnüsse

Kapitel 6

**DIE SUPERKRÄUTER
UND DIE SUPERGEWÜRZE | 176**

Cayenne, Zimt, Knoblauch, Ingwer, Oregano, Kurkuma

Kapitel 7

DIE SUPERSTIMULANZIEN | 200

Aloe vera, grüner Tee, Weizengrasssaft, Essig

Anmerkungen | 216

Dank | 218

Über die Autorin | 219

Verzeichnis der Rezepte | 220

Informationen und Bezugsquellen | 221