

GRUNDLAGEN

Smoothies: Die 2-Wochen-Detox-Kur	8
Was bringt Detox?	8
Was bedeutet eigentlich Detox?	9
Die Vorteile einer Detox-Kur	10
So funktioniert die 2-Wochen-Kur	13
Die Detox-Kur	14
Der Einstieg	14
Mögliche Nebenwirkungen	16
Was benötigst du?	16
Wie wirken die Inhaltsstoffe?	17
Die 2-Wochen-Detox-Pläne	20
Praxiswissen Smoothies	22
Die Zutaten	22
Ran an den Mixer!	23
Frisch trinken	23
Smoothie-Baukasten	24
Nach der Detox-Kur	26
Ernährungsprogramm mit Genussfaktor	27
Gesund Snacken	28
Den Jojo-Effekt vermeiden	28

SMOOTHIES

Green Wash	33
Spitzenreiter	35
Grüner Kohlsmoothie	37
Springtime	39
Supergrüner Orangen-Smoothie	41
Halt-mich-fit-Smoothie	43
Froschkönig	45
Sea Breezer	47
Green Grass of Home	49
Cremig-peppiger Avocado-Smoothie	51
Grünes Äpfelchen	53
Gelber Wichtel	55
Red Knight	57
Green Sour	59
Orange Delight	61
Pe-Pa-Po	63
Jadedrache	65

4 Inhalt

My Darling Clementine	67
A Radi-Maß	69
Eisenkönig	71
Löwenherz	73
Sauerpower-Smoothie	75
Frau Knolle	77
Winterbombe	79
Greenländer	81
Datteln im Glück	83
Dark Jungle	85
Pampelino	87
Velvet Jewel	89

Rotes Herbstwasser	101
Zimtwasser	103
Jasmintee	105
Wassermelonen-Himbeer-Bowle	107
Grünes Detox-Wasser mit Ingwer	109
Zitonen-Ingwer-Eistee	111

WASSER UND TEES

Frischer Kräuter-Detox-Tee	93
Frisches grünes Brennesselwasser	95
Gelbes Melbawasser	97
Zartgelbes Ingwerwasser	99

LEICHTE GERICHTE

Erbsensuppe mit Pumpernickel	115
Kürbissuppe mit Curry und Kokos	117
Kürbis-Spinat-Dal	119
Süßkartoffel-Spinat-Pfanne	121
Quinoasalat mit geröstetem Gemüse	123
Avocado-Fenchel-Salat mit Grapefruit	125
Zucchinisalat mit Nüssen und Käse	127
Stadtgarten-Salat	129
Curry mit Kokos und Cashewkernen	131
Ingwer-Fenchel-Salat mit Melone	133
Limette-Avocado-Suppe mit Garnelen	135
Spinatsalat mit Sommerernte	137
Vegetarisches Quinoa-Chili	139
Register	140