

## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### GRÜNE SMOOTHIES:

VITALITÄT PUR! ..... 6

Kleiner Smoothie – große Wirkung ..... 8

Was ist ein grüner Smoothie? ..... 9

Superleichte Herstellung ..... 10

Kreative Vielfalt ..... 11

Nicht nur frisch und gesund –  
auch lecker! ..... 12

Interview mit Victoria Boutenko ..... 14

Auf Bio-Qualität achten! ..... 16

Der Zaubertrank für die ganze Familie... 16

Stärkung der Selbstheilungskräfte ..... 18

Was macht die grünen Smoothies  
so besonders? ..... 20

Grüne Smoothies als Ernährungs-  
innovation ..... 21

Ein Füllhorn voller Vitalstoffe ..... 22

Vitalkost versus Kochkost ..... 32

Grüne Blätter – eine eigene  
Nahrungsmittelkategorie ..... 33

Wild wachsende Kräuter – das

Nonplusultra im grünen Smoothie ..... 35

Ganzheitlich harmonisierende  
Wirkung ..... 39

## PRAXIS

GRÜNE SMOOTHIES SELBST  
MACHEN ..... 40

Der grüne Smoothie als täglicher  
Vitalstoffquell ..... 42

Starten Sie in die leckere Welt der  
grünen Smoothies ..... 43

Der 3-Tage-Kick für Sofort-  
Einsteiger ..... 46

Geeignete Zutaten für grüne  
Smoothies ..... 48

Weniger ist mehr ..... 53

Brauchen wir zusätzliches Fett im  
grünen Smoothie? ..... 57

Tipps zur Herstellung von grünen  
Smoothies ..... 58

Auswahl der Zutaten ..... 59

Abwaschen ja oder nein? ..... 64

Mixen der Zutaten ..... 64

Schön servieren – das Auge isst mit .... 66

Wie lange hält sich der grüne  
Smoothie? ..... 67

Selbst das Spülen macht Spaß ..... 68

Wasser ist nicht gleich Wasser ..... 69

Trinken oder löffeln? ..... 69

Lassen Sie Ihren grünen Smoothie  
ziehen ..... 70

Wenn sich Schaum bildet . . . . .	70	Entschlacken – Fasten – Abnehmen . . . . .	92
Bitte einweichen . . . . .	71	Die Verdauung optimieren und die	
Wenn der Smoothie süßer sein soll . . . . .	71	Darmflora sanieren . . . . .	106
Schwebende Schichten . . . . .	71	Erfolgreiches Anti-Aging . . . . .	109
<b>GRÜNE-SMOOTHIES-REZEPTE</b>		Grüne Smoothies für die Gesundheit	
<b>FÜR JEDE GELEGENHEIT. . . . .</b>	<b>72</b>	der Frau . . . . .	111
Basis-Rezepte für alle . . . . .	74	Gesunde Haut – grüne Beauty-	
Süße grüne Smoothies . . . . .	75	Smoothies . . . . .	113
Herzhafte grüne Smoothies . . . . .	77	Auf natürliche Weise Muskeln	
Grüne Smoothies für Kinder . . . . .	78	aufbauen . . . . .	117
Rezepte für grüne Vitalstoff-		Mehr Glück in der Liebe . . . . .	119
Power-Suppen . . . . .	79	Vorsorge gegen Krebs . . . . .	121
Rezepte für grünen Pudding-Genuss . . . . .	80		
 		<b>SERVICE</b>	
Die grüne Power gezielt einsetzen . . . . .	82	Bücher, die weiterhelfen . . . . .	124
Das Immunsystem profitiert . . . . .	83	Adressen, die weiterhelfen . . . . .	125
Besser schlafen . . . . .	85	Internetlinks, die weiterhelfen . . . . .	125
Emotional ausgeglichen und		Register . . . . .	125
geistig topfit. . . . .	86	Impressum . . . . .	127