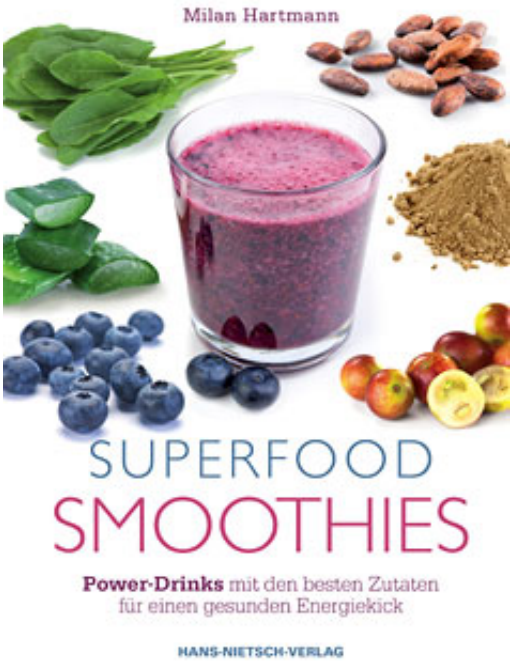
Milan Hartmann
Superfood-Smoothies

Extrait du livre

Superfood-Smoothies
de Milan Hartmann
Éditeur : Hans Nietsch Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b14228

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Dank 7
Vorwort 8

Teil 1: Was sind Superfoods denn eigentlich?

Superfoods als Vitalstoffquelle 12
Meine Erfahrung mit Superfoods und wilder Nahrung 13
Von der „Verpackung" zum Inhalt 14
Superfood-Smoothies - das Plus für eine gesunde Lebensweise 16
Was ist denn nun ein Smoothie? 16
Und was macht den Smoothie so besonders? 17
Und hier: die Meinung eines Experten auf dem Gebiet der Ernährung 17
Smoothies - so vielfältig wie das Leben selbst ... 19
... und ein wahres Kraft- und Energiepaket 20
Das Nonplusultra der täglichen Ernährung 21
Superfood-Smoothies - perfekt für Vegetarier und Veganer 21
Zum Thema „gesättigte und ungesättigte Fettsäuren" 23
Auf zu neuen Ufern! 24
Hören Sie auf Ihr Herz! 25
Gönnen Sie sich kleine „Sünden" 26
Und was ist mit fertigen Smoothies? 27
Ihre ganz persönliche Gesundheitspyramide 27

Teil 2: Alles rund um Superfood-Smoothies

Utensilien & Zutaten 34
Utensilien, die Sie brauchen 34
Wo Sie Superfoods sammeln und einkaufen können 34
Und bitte: alles bio! 34
Ausgewählte Superfoods von A bis Z 36

Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Wildkräuter - die grünen Superfoods direkt aus der Natur 48
Mikroalgen - Superfoods der Spitzenklasse 53
Die Nährstoffe in den Superfoods 59
Achtung: Zucker! 62
Alternative Süßungsmittel 63

Teil 3: Superfood-Smoothies mixen - jeden Tag

Rezepte für leckere und vitalstoffreiche Superfood-Smoothies

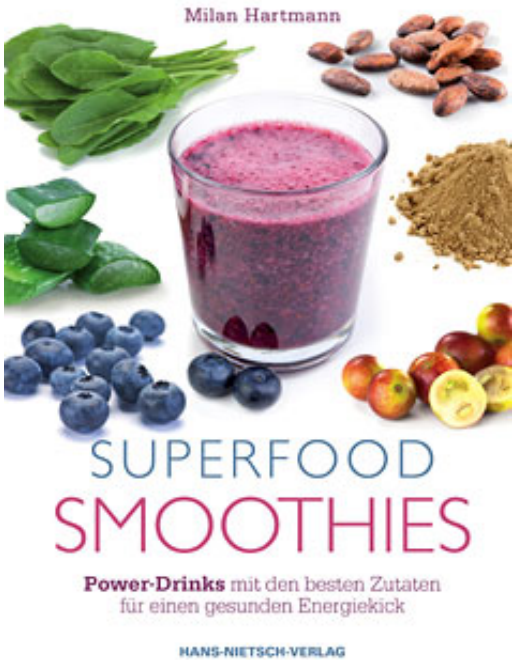
Wichtige Hinweise, bevor Sie beginnen 68
Drinks für Einsteiger 71
Grüne Smoothies 79
Fruchtige Smoothies 105
Doppeldecker 141
Fettreiche Variationen 151
Vegane Alternativen zur Milch 163

Nachwort 168

Anhang

Anmerkungen 172
Register der Rezepte 173
Bezugsquellen für Superfoods, Rohkost & mehr 174
Literaturempfehlungen 176
Und noch ein wenig Theorie 179
Candida, Darmpilz & Co. 179
Fruktose: Was ist hier das richtige Maß? 183

Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Milan Hartmann

Superfood-Smoothies

Power-Drinks mit den besten Zutaten für einen gesunden Energiekick

128 pages, broché
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr