

# Victoria Boutenko Grüne Smoothies

Leseprobe

[Grüne Smoothies](#)

von [Victoria Boutenko](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18148>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

Vorwort	6
1 Was uns als Baby schmeckt...	11
2 Grünes Blattgemüse ist Energie pur	25
3 Die vitalstoffreichsten Smoothie-Zutaten - von A bis Z	47
4 Rezepte für Ihre Gesundheit	101
<i>Grüne Smoothies für mehr Energie,     Schönheit &amp; Wohlbefinden</i>	105
<i>Mit grünen Smoothies vorbeugen b heilen</i>	135
5 Aus dem Leben gegriffen - Erfahrungsberichte, die Mut machen	177
Anhang	206
<i>Anmerkungen</i>	206
<i>Weiterführende Literatur, Tipps und hilfreiche Websites</i>	209
<i>Verzeichnis der Rezepte</i>	212



Victoria Boutenko

## [Grüne Smoothies](#)

Die 100 besten Zutaten für Gesundheit & Wohlbefinden

224 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)