

Rose Marie Donhauser Abnehm-Smoothies

Leseprobe

[Abnehm-Smoothies](#)

von [Rose Marie Donhauser](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b20210>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt



Smoothies – Energiekick für Körper und Geist

Ein Füllhorn an wertvollen Nährstoffen	8
Klassische Smoothies – quer durch den Obstgarten	14
Grüne Smoothies – die farbenfrohe Kraft der Natur	17
Superfoods aus aller Welt	21
Schlankheitswunder frisch aus der Natur	24

Schlank mit Power-Smoothies

Den Körper auf gesunde Art entlasten	28
Das Detox-Wochenende	31
Die 2-Kilo-weg-Diät	38
Lebenselixiere – gesunde Vitamine	42
Rezeptregister	111
Impressum	112

Abnehm-Smoothies – die Rezepte

Frühlingsgefühle

Endivie mit Avocado	45
Erbsen-Minze mit Gänseblümchen	47
Himbeeren mit Kopfsalat	48
Pfirsich-Kaki mit Waldmeister	50
Grüne Ananas	51
Papaya-Orange mit Weizengras	53
Erdbeer-Kiwi mit Grün	54
Detox-Smoothie-Wasser	55
Exotic Fruit mit Hanfsamen	56
Physalis-Radieschengrün	58
Brombeerblätter-Wildkräuter- Mischung	59
Rucola mit Banane	61

Sommerlaune

Mango-Spinat mit Ingwer	63
Mandeleis zum Trinken	65
Beerenmix mit Möhre	66
Obstkorb mit Melone	68
Apfel-Gurke mit Kreuzkümmel	69
Tomate-Avocado mit Galgant	70
Süßkirsche-Beeren mit Melisse	72
Brokkoli-Birne mit Zitrone	73
Gurke-Kresse mit Gojibeeren	74
Nektarinen mit Möhren	76
Pfirsich-Kopfsalat mit grünem Tee	77

Herbstgenuss

Soja-Smoothie mit Granatapfel	79
Blaubeeren mit Haselnuss	81
Cranberry-Sojajoghurt	82
Mirabellen mit grünem Salat	85
Sultana mit Kiwi	86
Johannisbeeren mit Portulak	87
Hokkaido-Mandel mit Banane	89
Banane-Dattel mit Romana	90
Apfel-Ingwer mit Pflaume	91
Radicchio mit Trauben	92

Wintervergnügen

Grapefruit mit Banane	95
Mango-Nashi mit Möhre	97
Rote Bete mit Orange	98
Gurke-Banane mit Ananas	100
Mandarine-Mango mit Pitahaya	101
Grünkohl mit Kokoswasser	102
Mandel-Smoothie mit Chiasamen	104
Orangen-Fenchel mit Ingwer	105
Apfel-Mango mit Acerola	107
Mandarinen mit Trockenfeigen	108
Grünkohl-Spinat mit Matcha	110



Smoothies - Energiekick für Körper und Geist

Voller Elan und Tatendrang, euphorisch und glücklich in den Tag starten – das ist mit den Abnehm-Smoothies erfolgreich umsetzbar. Geben Sie schon morgens frisches Obst und Pflanzengrün in den Mixer und genießen Sie die pure Natur. Sie schenkt Ihnen nicht nur ein strahlendes Äußeres, sondern auch Gesundheit und Vitalität.

Ein Füllhorn an wertvollen Nährstoffen

Wer den Tag roh und köstlich – rohköstlich – mit einem frisch gemixten Smoothie beginnt, bekommt damit nicht nur reichlich Flüssigkeit, sondern mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie Proteinen auch die nötige Power, um sich den Herausforderungen des Alltags zu stellen. Und ganz nebenbei verlieren Sie damit auch noch lästige überflüssige Pfunde.

Je nach Zutaten – seien es Salat, Gemüse und Früchte oder nur Obst – beträgt die Vorbereitungszeit für die Smoothies maximal 15 Minuten: waschen und putzen, schälen, grob klein schneiden und dann ab damit in den Turbomixer. Anschließend nur noch genüsslich trinken und in aller Ruhe neue Energie tanken – das überzeugt selbst den größten Frühstücksmuffel.

Die individuelle Tageszeit wählen

Der nährstoffreiche Vitaltrunk kann immer und zu jeder Tageszeit verzehrt werden, ob als Frühstück, Frühstückchen, Mittagessen, Frischekick am Nachmittag oder als Abendessen. Smoothies eignen sich sehr gut als Ersatz für Mahlzeiten, denn der Kaloriengehalt

der flüssigen Nahrung variiert je nach Wahl der Zutaten zwischen hoch, niedrig und sehr niedrig. Wählen Sie also den für Sie richtigen Zeitpunkt in Ihrem persönlichen Tagesablauf, wann Sie eine Mahlzeit gegen einen Smoothie austauschen möchten. Für Berufstätige kann es praktisch sein, einen Smoothie morgens zu frühstücken und die zweite Portion in einen To-go-Becher für den Arbeitsplatz zu füllen. Andere wiederum trinken ihren Morgen-Smoothie, gehen mittags in die Kantine und mixen sich am Abend einen zweiten Smoothie. Verträglich sind die flüssigen Nährstoffkonzentrate zu jeder Tageszeit, je nach individuellen Bedürfnissen.

Bereits mit kleinen Veränderungen im täglichen Speiseplan können Sie Ihre Gesundheit verbessern oder stärken: Ersetzen Sie öfter den vermeintlich energiebringenden Schokoriegel durch einen Smoothie. Oder tauschen Sie ein zu süßes und schweres Frühstück gegen einen Frischekick à la grüner Smoothie. Innerhalb kürzester Zeit wird neuer Schwung in Ihren Tag kommen, die Fruchtsüße der Smoothies wird den Heißhunger auf Süßigkeiten schmälern, und die saisonalen und regionalen Zutaten werden für Abwechslung sorgen.



Schönheit und Gesundheit zum Trinken: Die frischen Zutaten im Smoothie versorgen Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien & Co.

Sanfte Umstellung im Einklang mit der Natur

Sie möchten mit Smoothies abnehmen? Eine gute Entscheidung, denn damit setzen Sie auf eine sanfte Ernährungsumstellung. Bei den Abnehmprogrammen in diesem Buch trinken Sie nicht ausschließlich Smoothies, sondern kombinieren diese mit Ihrem normalen Speiseplan. Nach und nach werden Sie sich nicht nur gesünder und fitter fühlen, Sie werden auch immer mehr Lust auf die Powerdrinks bekommen – und obendrein mit einer erfolgreichen Gewichtsabnahme belohnt.

Das Credo heißt »Pro Natur«, nicht »Wider die Natur« oder »denaturiert«. Übersetzt drückt das Wort »denaturiert« aus, dass natürliche Produkte verändert wurden. Diese Veränderung wird beispielsweise durch Erhitzen bewirkt: Die in den Lebensmitteln enthaltenen Vitamine, Enzyme und sekundären Pflanzenstoffe werden dabei vermindert oder ganz zerstört. Dagegen ist alles, was die Natur hervorbringt, vollwertig, und deshalb ist eine natürliche Ernährung gesund. Erst die Menschen veränderten die Nahrungsmittel, denaturierten sie und vernichteten damit lebensnotwendige Stoffe, die für ein gesundes Leben unverzichtbar sind.



Grün macht fit! Die Kombination einer gesunden Ernährung, zu der auch frisch gemixte Smoothies gehören, und ausreichend Bewegung ist unschlagbar im Kampf gegen lästige Pfunde.

Abnehmen und sich wohlfühlen

Wer abnehmen will oder schlank bleiben möchte, tut mit Smoothies nicht nur seinem Aussehen etwas Gutes, sondern auch seiner Gesundheit. »Schlank« ist nur im Doppelpack mit »gesund« erstrebenswert, denn leider bedeutet Schlankwerden bei vielen Diäten nicht unbedingt auch Gesundwerden oder -bleiben. Das Wort »Diät« stammt aus dem Griechischen und bezeichnet eine von der üblichen Ernährung abweichende Kostform

zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen. Der Volksmund assoziiert mit einer Diät jedoch nur Abnehmen.

Die wenigsten Menschen haben bei einer Diät das Ziel, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Vielmehr jagen die meisten in einer besonders gesundheitsschädlichen Weise einem Schönheitsideal nach, das in der Regel nie erreicht wird. Dabei wird mit einseitigen Diäten und Crashkuren der Körper mehr geschädigt als durch die beispielsweise lästigen fünf Kilo Übergewicht. Hinzu

kommt, dass die Erfolge der meisten Diäten nicht lange anhalten. In den ersten Tagen purzeln zwar die unerwünschten Pfunde, etwa weil der Organismus zunächst überschüssiges Wasser ausscheidet. Doch nach der Diät droht schnell der Jo-Jo-Effekt, da der Körper den Stoffwechsel durch die geringe Kalorienzufuhr inzwischen heruntergefahren hat. Er interpretiert die strenge Diät als Hungersnot, mit dem Ergebnis, dass er seinen Grundumsatz nicht wieder steigert, wenn die Diät beendet ist. Stattdessen lagern die Fettzellen nach dem verordneten Hungerstreik vermehrt Fett in den Depots ein, und man nimmt nun schneller zu als vorher. Das Ausgangsgewicht oder sogar mehr als das ist rasch wieder erreicht.

Wer richtig isst, braucht keine Diät

Wenn Sie schon lange das Gefühl haben, sich ohne Erfolge von einer Diät zur nächsten zu hangeln, kann es sein, dass Sie falsch an das Thema Abnehmen herangehen. Denn wenn Sie nach einer Diät wieder in Ihren alten Ernährungsrhythmus verfallen, tappen Sie wahrscheinlich in die gefürchtete Jo-Jo-Falle. Das Wohlfühlgewicht kann nur langfristig gehalten werden, wenn täglich eine vernünftige Ernährung stattfindet. »Lebens-Mittel« heißt das Zauberwort, pur und frisch aus der Natur. Keine Fertiggerichte mit Aromastoffen, versteckten Zuckerarten und Süßungsmitteln, Geschmacksverstärkern und Stabilisatoren.

Alles Smoothie oder was?

Im deutschen Lebensmittelrecht gibt es keine exakte Definition, welche Getränke als Smoothie bezeichnet werden dürfen, und so hat die Industrie bei der Vermarktung von Fertig-Smoothies leichtes Spiel: Fruchtmark oder Fruchtpüree, das mit Fruchtsäften, auch Joghurt oder Milch, zu einer cremigen Konsistenz vermischt wird, kommt unter diesem Begriff in den Handel. Und auch dass mindestens 50 Prozent des Inhalts aus Fruchtpüree oder Fruchtstückchen bestehen sollten, ist lediglich ein unverbindlicher Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Hier ist der Verbraucher aufgefordert, die Inhaltsstoffe genau zu prüfen, denn auch Konservierungsmittel und Zucker sind in fertigen Smoothies oft enthalten.



Rose Marie Donhauser

[Abnehm-Smoothies](#)

Schlank mit den Powerdrinks: über 50
Detox-Rezepte - Mit 2-Kilo-weg-Diät

112 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de