

# 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](mailto: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](http://www.unimedica.de)