

# Victoria Boutenko Grüne Smoothies

Leseprobe

[Grüne Smoothies](#)

von [Victoria Boutenko](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b18148>

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

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 gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)