

Winfried Holler

Ich bin gesund - Mit frischen Säften

Leseprobe

[Ich bin gesund - Mit frischen Säften](#)

von [Winfried Holler](#)

Herausgeber: Keimling



<http://www.unimedica.de/b11194>

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>

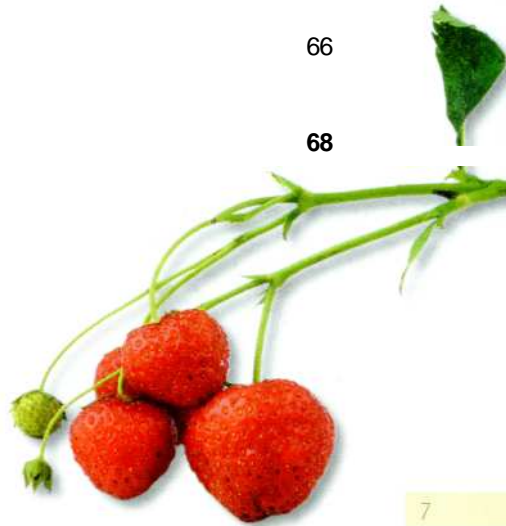


Inhalt

Impressum	4
Vorwort	8
Zu diesem Buch	10
Teil 1: Nährstoffe	
Was ist worin enthalten und wozu dient es?	12
Vitamine	14
Vitamin A und seine Vorstufe, das Betakarotin	15
B-Vitamine	18
Vitamin B2 (Riboflavin)	18
Vitamin B3 (Niacin)	20
Vitamin B6 (Pyridoxin)	22
Vitamin C	24
Folsäure	26
Mineralstoffe	28
Calcium	28
Kalium	30
Magnesium	32
Spurenelemente	34
Eisen	34
Zink	38
Selen	40
Sekundäre Pflanzenstoffe	42
Antioxidanzien	46
Chlorophyll	50
Enzyme	52

Teil 2: Säfte-Praxis

Wie mache ich guten frischen Saft?	54
Wie mache ich guten frischen Saft?	56
Obst- und Gemüse im Mixer versaften?	56
Geschleuderter Saft aus der Zentrifuge?	58
Schonend gepresster Saft aus der Saftpresse!	60
Tipps und Faustregeln	64
Der richtige Umgang mit fettlöslichen Nährstoffen	64
Tipps zu Bekömmlichkeit und bestem Geschmack	65
Saft-Rezepte aufpeppen	66
Tagesbedarf der Nährstoffe	68

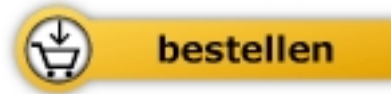




Winfried Holler

Ich bin gesund - Mit frischen Säften

70 Seiten, kart.



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