

Detox SMOOTHIES

Entfesseln Sie Ihren Stoffwechsel



Entfesseln Sie Ihren Stoffwechsel	3
Grüne Protein-Bombe	7
Grüne Pina Colada.....	8
Erdbeer-Kokos.....	9
Waldbeeren-Leinsamen.....	10
Lila Protein-Bombe.....	11
Gelbe Protein-Bombe	12
Kürbis-Beeren-Cocktail.....	13
Grüne Kokos-Feige	14
Ananas-Ingwer	15
Rote Mango.....	16
Blaubeer-Banane.....	17
Grüner geht's nicht!.....	18
Tief Lila	19
Einmal Alles bitte	20
Grüne Chiasamen.....	21
Rote Avocado-Kokos	22
Erdnussbutter.....	23
Lila Skyr	24
Protein-Skyr.....	25
Grüner Skyr	26
Tipps:.....	27

Entfesseln Sie Ihren Stoffwechsel

Das Detox-Verfahren hat viele Dinge auf die an achten sollte. Auf der einen Seite hat man, dass, was man erreichen will und auf der anderen Seite den Nutzen davon. Eine Detox -phase ist für den Körper gut, gesund und befreit ihn von Giftstoffen. Allerdings ist diese extreme und auch kurzfristige Ernährungsumstellung (maximal 2 Wochen) für unserem Körper sehr anstrengend. Das ist auch ein Grund warum im Detox auch so viel Gewicht verloren geht.

Wir müssen daher unseren Körper, so gut es geht, unterstützen und ihm die Detox-Phase weitestgehend so entspannt wie möglich durchhalten lassen. Das Problem bei der Ernährungsumstellung und der gnadenlosen Entschlackung des Körpers, kann es passieren, dass der Körper sich zur Wehr setzt und gewisse Symptome produziert.

In erster Linie geht es natürlich um den Zucker, den wir unserem Organismus quasi wegnehmen. Da wir aber auch hier von einem Gift reden, ist unser Körper

sofort auf Entzug. Ist in erster Linie nicht schlimm und manche bemerken es nicht einmal richtig.

Ein entscheidendes was Sie wissen sollten ist: Der Mangel an Zucker kann sie in Stimmungsschwankungen bringen. Sie müssen daher zusehen, dass Sie dem Körper trotzdem etwas geben um diese Vorstufe von Depressionen gar nicht erst kommen zu lassen.

Denken Sie immer daran, Sie tun Ihrem Körper etwas Gutes und das kann er nicht erkennen. Bei gehen die Alarmglocken an, weil er denkt Sie haben eine Hungersnot. Er bekommt schließlich nicht das, was er gewohnt ist.

Wir wollen aber Krankheiten, Infektionen, Entzündungen reduzieren und das Immunsystem stärken. Depressionen vorbeugen, den Verdauungstrakt unterstützen und säubern und zu guter Letzt natürlich unseren Stoffwechsel enorm steigern für eine sensationelle Fettverbrennung.

Diese 20 Smoothie-Rezepte sind eine wichtige Unterstützung für Ihr Detox Protokoll und wurde auch speziell dafür konzipiert.

Dabei stellen die Farben der Smoothies auch eine bestimmte Bedeutung bzw. Anwendungsbereich dar.

Grüne Smoothies haben einen hohen Ballaststoffanteil und wichtige Nährstoffe für die Muskeln, Zellenaufbau und die optimale Funktion des gesamten Verdauungstraktes. Die Farbe erhalten Sie, wie alle anderen Pflanzen, aus dem Sauerstoffaustausch und ist auch nützlich für den Menschen.

Zudem werden die Augen geschützt, unterstützt und ist auch dort für den Zellenaufbau verantwortlich.

Gelbe Smoothies sind hauptsächlich für das Immunsystem verantwortlich, wirken Entzündungshemmend und verlangsamen die Alterung der Zellen. Die leuchtende gelbe bis orangene Früchte und Gemüsesorten beugen Krankheiten wie Parkinson oder Alzheimer vor und schützen die Haut vor den UV-Strahlen und sind bekämpfen auch freie Radikale.

Rote Smoothies bekommen die Farbe von dem Lycopin in Früchten und Obst. Erdbeeren, Granatapfel, Wassermelone, Preiselbeeren und

Kirschen, um nur einige zu nennen, haben alle diesen Super-Antioxidans enthalten, welches dafür verantwortlich ist, nachweislich Krebserreger zu binden und auszuscheiden.

Alle roten Pflanzen sind damit unsere Gewinner, denn sie beugen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und verlangsamen altersbedingte Augenkrankheiten.

Blaue/violette Smoothies mit Zutaten wie Heidelbeeren, Brombeeren, Feigen, Pflaumen oder andere lilafarbenen Lebensmittel enthalten sogenannte Anthocyane und die natürliche Waffe gegen das Altern und somit die Ant-Aging Munition der Natur.

Sie haben starke therapeutische und antioxidative Eigenschaften. Sie schützen die Blutgefäße, Sehkraft, Gedächtnis und schlussendlich natürlich auch die Haut. Studien sagen: Eine Hand voll Beeren bekämpft schon Fettleibigkeit, stärkt kognitive Fähigkeiten und halten das Herz stark und gesund.

Mit dieser Smoothie-Sammlung erhalten Sie alle positiven Eigenschaften von dem, was uns die Natur zu bieten hat und noch mehr darüber hinaus.

Grüne Protein-Bombe

Zutaten:

100g griechischer Joghurt

100ml Mandelmilch

50g Gurke

50g Spinat

etwas Petersilie

1 grüner Apfel

1 Banane

2 TL Hanfsamen

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Grüne Pina Colada

Zutaten:

50ml Kokosnussmilch

50g Kokosnuss-Joghurt

3 TL Chiasamen

50g Spinat

100g Kohl (roh)

1 grüner Apfel

50g Ananas

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Erdbeer-Kokos

Zutaten:

50g griechischer Joghurt

50ml Kokosmilch

100g Erdbeeren

100ml Hafer oder Mandelmilch

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Waldbeeren-Leinsamen

Zutaten:

200ml Hafermilch

50g Spinat

200g Waldbeeren (TK)

1 EL gemahlene Leinsamen

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Lila Protein-Bombe

Zutaten:

100g griechischer Joghurt

100ml Mandelmilch

100g Walbeeren (TK)

50g Spinat.

3 EL Chiasamen

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Gelbe Protein-Bombe

Zutaten:

100ml Mandelmilch

100g griechischer Joghurt

3 EL Haferflocken.

2 Bananen

3 EL Chiasamen

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Kürbis-Beeren-Cocktail

Zutaten:

50ml Mandelmilch

50ml Kokosmilch

3 EL Haferflocken

100g Waldbeeren (TK)

3 EL Kürbiskerne

3 EL Chiasamen

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Grüne Kokos-Feige

Zutaten:

100ml Kokosmilch

100ml Mandelmilch

2 Feigen

100g Spinat

1 grüner Apfel

Etwas Petersilie

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ananas-Ingwer

Zutaten:

50ml Mandelmilch

50g griechischer Joghurt

50g Rotkohl (roh)

100g Ananas

Evtl. 1 TL Honig

1 TL frischer Ingwer

½ Zitrone (Saft)

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Rote Mango

Zutaten:

50ml Kokosmilch

50g griechischer Joghurt

50g Rotkohl (roh)

1 Mango

1 Orange (Saft)

Evtl. 1 TL Honig

Evtl. 1 TL frischer Ingwer

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Blaubeer-Banane

Zutaten:

50ml Mandelmilch

50g griechischer Joghurt

Evtl. 1 TL Honig

1 Banane

100g Blaubeeren (TK)

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Grüner geht's nicht!

Zutaten:

50ml Mandelmilch

50g griechischer Joghurt

50g Kohl (roh)

1 Salatgurke

100g Weintrauben

1 grüner Apfel

1 EL Chiasamen

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tief Lila

Zutaten:

50ml Mandelmilch

50g griechischer Joghurt

100g Waldbeeren (TK)

100 rote Bete

50g Rotkohl

1 EL Chiasamen

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Einmal Alles bitte

Zutaten:

50ml Kokosmilch

50g griechischer Joghurt

50g Waldbeeren (TK)

½ Salatgurke

50g Ananas

50g Mango

50g Spinat

50g Rote Bete

Evtl. 1 TL Honig

Evtl. 1 TL frischer Ingwer

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Grüne Chiasamen

Zutaten:

50ml Mandelmilch

50g griechischer Joghurt

Etwas Petersilie

50g Kohl (roh)

½ Salatgurke

50g Ananas

3 EL Chiasamen

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Rote Avocado-Kokos

Zutaten:

50ml Kokosmilch

50g griechischer Joghurt

50g Rotkohl (roh)

100g Waldbeeren (TK)

1 Kiwi

1 Avocado

1 EL gemahlene Leinsamen

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Erdnussbutter

Zutaten:

50ml Mandelmilch

50g griechischer Joghurt

2 EL Erdnussbutter

1 Banane

2 EL Haferflocken

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Lila Skyr

Zutaten:

100g Skyr

100ml Mandelmilch

100g Waldbeeren (TK)

50g rote Bete

1 EL Chiasamen

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Protein-Skyr

Zutaten:

100g Skyr

100ml Mandelmilch

50ml Kokosmilch

1 Banane

3 EL Haferflocken

3 EL Chiasamen.

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Grüner Skyr

Zutaten:

50g Skyr

50ml Mandelmilch

50g Kohl (roh)

1 Salatgurke

Etwas Petersilie

50g Spinat

3 EL Chiasamen.

Evtl. 1 TL Honig

Etwas Crushed-Ice

Grundsätzlich für alle Smoothies benötigen Sie einen starken Mixer, Rotor bzw. Shake-Maker. Alle Zutaten in die Maschine geben und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tipps:

Sie können natürlich alle Smoothies etwas abwandeln, wenn Sie einige Zutaten nicht mögen oder vertragen. Solange Sie sich an die Mengen ungefähr halten und auch die Kategorie, sollte es keine Probleme geben. Also nicht Kohl mit Beeren tauschen, denn dann könnte es Veränderung in der Konsistenz geben. Allerdings können Sie die Konsistenz immer mit etwas Mandelmilch verdünnen oder mit Zugabe von Gemüse oder Früchten den Smoothie verdicken. Da ist natürlich Ihren Wünschen und Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com