

NICOLE STAABS

DETOX SMOOTHIES

Entschlacken
mit Power-Drinks

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

NICOLE STAABS

DETOX SMOOTHIES

Entschlacken
mit Power-Drinks



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



DETOX AUS DEM GLAS

Das kennen wir alle: Hektik im Job, Stress im Alltag – da kommt gesunde Ernährung oft zu kurz. Fürs Einkaufen und Kochen bleibt manchmal einfach nicht genug Zeit, und da greifen viele immer mal wieder zu nährstoffarmem Fast Food. Gönnen Sie Ihrem Körper ab und zu eine Auszeit von dieser Belastung – das tut gut und Sie werden sich gleich viel fitter und strahlender fühlen.

Detox-Smoothies sind ideal, um den Stoffwechsel wieder auf Trab zu bringen! Egal, ob Sie pro Tag nur eine Mahlzeit gegen einen leckeren Smoothie eintauschen oder ob Sie sich gleich für ein paar Detox-Tage entscheiden: Das ist wahrhaft Power aus dem Mixer! Smoothies schmecken super, sind schnell zubereitet und überraschen mit immer neuen Aromakombis.

Ich habe Detox-Smoothies 2009 für mich entdeckt und seither vergeht kaum ein Tag, an dem ich keinen der Wunderdrinks mixe. In stressigen Zeiten lege ich auch gerne mal ein paar Detox-Tage ein, denn danach fühle ich mich energiegeladener wie nie. In diesem Buch finden Sie meine Lieblingsrezepte und auch die neuesten Trends aus der Smoothie-Küche. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren, Genuss beim Trinken und grenzenloses Wohlfühl!

A handwritten signature in black ink, reading "Wido Saas". The script is fluid and cursive, with the first name "Wido" and the last name "Saas" clearly distinguishable.

WAS BEDEUTET DETOX?

Fühlen Sie sich auch ab und zu erschöpft, ausgelaugt und abgespannt? Detoxen kann Ihnen dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen!

WARUM DETOXEN?

Der Begriff Detox kommt aus dem Englischen von »detoxification«, also Entgiftung. Wir muten unserem Körper tagtäglich eine Menge zu. Mit unserem Essen nehmen wir ja nicht nur Nährstoffe, sondern auch Fremd- und sogar Schadstoffe zu uns. Viele Lebensmittel enthalten große Mengen Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker. Auch zu viel Haushaltszucker, Kaffee, Alkohol und Nikotin schaden unserem Körper, und er arbeitet Tag für Tag hart, um diese Schadstoffe abzubauen. Das kann ganz schön viel werden – manchmal auch zu viel, gerade wenn sich noch Stress und Bewegungsmangel dazugesellen. Die Folge: Man ist nicht richtig fit, sondern öfter mal müde und abgespannt. Darunter können auch die Haut und die Verdauung leiden – höchste Zeit, etwas zu ändern!

FIT DURCH DETOX

Detox bedeutet auf der einen Seite, den Körper zu entlasten und ihm möglichst wenig Lebensmittel und Getränke zuzuführen, die Schwerstarbeit für ihn bedeuten. Auf der anderen Seite sollten wir ihn unterstützen, indem wir viele natürliche Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte konsumieren, die uns helfen, fit und gesund zu bleiben: also frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Superfoods anstelle von nährstoffarmen Lebensmitteln wie Nudeln, Weißbrot oder Süßigkeiten.

EINSTIEG LEICHT GEMACHT

Ein Detox-Smoothie am Tag – und schon haben Sie den Start in ein gesünderes Leben geschafft! Am besten räumen Sie den gesunden Power-Drinks ab jetzt einen festen Platz in Ihrer Ernährung ein. Dabei steht Ihnen frei, ob Sie zwischendurch einen Smoothie als gesunden Snack trinken oder eine größere Portion als Ersatz für eine Mahlzeit zu sich nehmen. Unsere Detox-Drinks verleihen in jedem Fall neue Power. Smoothies schmecken wunderbar und immer wieder anders, sie benötigen nur wenige Zutaten und sind fix gemacht: waschen, putzen, schnippeln und ab in den Mixer. Fertig! Ideal für alle, die keine Zeit oder Lust zum Kochen haben. Morgens gemixt, ist ein Smoothie auch die ideale Mini-Mahlzeit für unterwegs.

BUNT UND GESUND

Mit einer ausgewogenen Zusammensetzung aus Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist ein Smoothie die perfekte Detox-Mahlzeit. Durch die Zugabe von Superfoods lässt sich die positive Wirkung sogar noch erhöhen. Ein großes gesundheitliches Plus von Smoothies ist ihre flüssige Konsistenz: Anders als bei fester Nahrung kann der Körper die enthaltenen Nährstoffe leichter und nahezu vollständig aufnehmen. Viele von uns kauen feste Nahrung nicht mehr ausreichend, beim Mixen hingegen werden die Zellulosewände von Obst und Gemüse aufgebrochen. Der Körper hat dadurch weniger Arbeit mit der Verdauung. Ein weiterer Vorteil ist, dass bei Smoothies auch Teile von Obst, Gemüse oder Kräutern im Mixer landen, die wir normalerweise vielleicht entfernen würden. Die Schale von Birne und Gurke, das Grün von zarten Bundmöhren oder die Stiele und Blätter von Kohlrabi enthalten besonders viele Nährstoffe und Ballaststoffe und sind deshalb im Smoothie hochgeschätzt. Dadurch, dass die Zutaten im Smoothie

nicht erhitzt werden, bleiben auch wärmeempfindliche Inhaltsstoffe erhalten. Und zu guter Letzt ist ein Smoothie auch bestens geeignet, um sich an gesunde Obst- oder Gemüsesorten zu gewöhnen, die man pur vielleicht nicht ganz so gerne mag. Die Mischung macht's!

ÖFTER MAL WAS NEUES

Bei allen verwendeten Zutaten sollten Sie auf jeden Fall auf Qualität achten – aber auch auf Abwechslung! Denn jede Obst- und Gemüsesorte enthält eine andere Kombi an Nährstoffen. Am besten kaufen Sie, was die Saison bietet und probieren immer wieder mal etwas Neues aus. So bieten Sie Ihrem Körper einen bunten Nährstoff-Mix und helfen ihm, fit und gesund zu bleiben.

DIE DETOX-KUR

Wenn Sie sich gleich zu einer Detox-Kur (siehe >) entschließen, sollten Sie auch etwas Zeit für Bewegung an der frischen Luft, einen Saunagang oder eine Yogastunde mitbringen. So können Sie den Detox-Effekt noch steigern! Nach ein paar Detox-Tagen werden Sie ganz automatisch bewusster auf Ihre Ernährung achten und Aromen wieder intensiver wahrnehmen. Bei vielen wirkt eine Detox-Kur lange positiv nach – wer also im Frühjahr und im Herbst eine solche Auszeit einlegt, startet voller Power in die neue Saison!



MEINE LIEBLINGSZUTATEN

Manche frische Lebensmittel landen bei mir in fast jedem Einkaufskorb, andere müssen immer im Vorrat sein. Diese Smoothie-Basics dürfen niemals ausgehen!



1. BANANE

Bananen sind ein Klassiker im Smoothie, da sie den Drink schön cremig machen. Sie enthalten außerdem wichtige Mineralstoffe, Vitamine und alle acht

lebenswichtigen Aminosäuren (die der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann). Verwenden Sie Bananen in gereiftem Zustand, denn wenn sie schon ein paar braune Pünktchen haben, schmecken sie am besten.

2. MANGO

Mango sorgt geschmacklich immer ein wenig für Exotik, ihre inneren Werte bestechen durch einen hohen Carotingehalt. Unser Körper wandelt Carotine in Vitamin A um, welches das Immunsystem stärkt. Wie Bananen sorgen auch Mangos im Smoothie für eine sämige Konsistenz. Auch Mangos sollten nur gut gereift im Smoothie landen.

3. HIMBEEREN

Leider ist die Saison der feinen Beeren nur sehr kurz, darum habe ich immer einen Vorrat an TK-Himbeeren im Haus. Egal, welche Zutaten im Mixer landen – mit Himbeeren erhalten alle Smoothies eine appetitlich rote Farbe und einen tollen Geschmack. Himbeeren sind reich an Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt.

4. HAFERFLOCKEN

Die schlichten Flocken werden oft unterschätzt! Sie haben einen hohen Nährstoffgehalt und sorgen für eine dickflüssige Konsistenz des Smoothies. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt unterstützen Haferflocken eine gesunde Verdauung, Eisen und Magnesium fördern die Blutbildung sowie Sauerstofftransport und -konzentration im Blut.

5. LEINSAMEN

Leinsamen enthalten viele ungesättigte Fettsäuren. Außerdem sind sie reich an Kalzium, Phosphor und Spurenelementen. Zudem enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, denen nachgesagt wird, dass sie vor Krebserkrankungen schützen können. Leinsamen sind