

Smoothies

**Basische Ernährung mit 5-9 Portionen Obst und Gemüse pro Tag?
Wie lässt sich das zeitsparend schaffen? Wie verträgt das mein Verdauungssystem?**

Smoothies bieten all diese Vorteile:

- Es ist eine vollwertige Nahrung, da nicht nur der Saft, sondern auch die wertvollen Ballaststoffe verwendet werden,
- dadurch steigt der Blutzucker langsamer an als bei Säften.
- Sie führen sich eine hohe Anzahl und Vielfalt an Nährstoffen zu.
- je mehr unterschiedliche Zutaten, desto größer das Nährstoffspektrum (diese Vielfalt bieten Smoothie-Pulver aus Gemüse und Obst)
- zeitsparend
- einfach in der Zubereitung
- hohe Verträglichkeit, auch bei empfindlichem Magen und Darm
- optimale Bioverfügbarkeit und beste Aufnahme durch die starke Zerkleinerung der Pflanzenzellen
- hoher Ballaststoffgehalt, aber in gut verträglicher Form (macht kaum Blähungen)
- wird basisch verstoffwechselt
- ist mit den entsprechenden Zutaten eine vollwertige Mahlzeit (reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen, Pflanzennährstoffen)

Was ist Superfood?

- Es handelt sich um Blätter, Gräser, Früchte oder auch Samen, die einfach mehr bieten als andere pflanzliche Nahrungsmittel. Superfoods sind von Natur aus reich an Nährstoffen und daher super gesund für Körper und Geist:

- Superfood steigert die Energie und Vitalität
- wirkt durch die hohe Bioverfügbarkeit sofort (geht schnell ins Blut)
- optimiert den Cholesterinspiegel
- schützt die Blutgefäße vor Verkalkung
- enthält potente Krebschutzstoffe
- ist „BrainFood“, nährt das Gehirn
- schützt die Leber
- unterstützt die Entgiftung
- wirkt ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt

Was steckt im Superfood? Ein besonders hoher Gehalt an:

- **Vitaminen,**
Mineralstoffen
 - **Aminosäuren, Proteine**
 - **ungesättigten Fettsäuren**
 - **Enzymen**
 - **Antioxidantien**

 - **Was macht ein Green Smoothie so besonders?**
 - **Welche Zutaten gehören auf keinen Fall hinein?**
 - **Was macht mein Smoothie zum Superfood?**
- Klicken Sie auf den Button und laden Sie sich unseren Gratis-Green-Smoothie Ratgeber herunter!**

Hier geht's zum Green-Smoothie Rezept!

