

PROTEIN POWER SMOOTHIES

DR. MED.
THOMAS WENDEL

Die besten Rezepte für
Gesundheit und Fitness

MIT EINEM
VORWORT VON
ALFONS
SCHUHBECK

riva

Inhalt

Vorwort von Alfons Schuhbeck	7
Vorwort des Autors	11
Ernährung als Heilkunde?	13
Gesunde Fette	18
Nutrigenetik	21
Was sind Proteine?	23
Das »gesunde« Hühnerei	27
Der Stoffwechsel – der Schlüssel zum Wohlbefinden	30
Die Leber	31
Die Bauchspeicheldrüse	35
Der Darm	36
Die Nieren	39
Medizin aus dem Garten	40
Heilkräuter – eine alte Medizin	40
Meine persönlichen Top 10 der Heilkräuter und Gewürze	42

Unsere Ernährung: Mythen und Wahrheiten	46
Ohne Cholesterin kein Leben	46
Fett ist nicht gleich Fett.	47
Das Geheimnis einer gesunden Ernährung	48
Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Antioxidantien, Spurenelemente – die Balance des Essenziellen macht es aus.	49
Wofür brauchen wir Antioxidantien?	54
Exkurs: Süßstoffe	56
Unsere Darmflora	58
Die Polyphenole	59
Protein-Power-Smoothies	63
Sechs wichtige Grundstoffe für weiße Smoothies	64
Wichtiges vor dem Start	69
Workout-Smoothies	69
Workout-Rezepte	73
Detox-Smoothies	88
Detox-Rezepte	93
Bleiben Sie dran und tun Sie sich Gutes	108
Nachwort	109
Über den Autor	110
Bildnachweis	112