

# SUPERFOODs

Was macht die Superfoods eigentlich so super?

Ganz einfach: Im Vergleich zu anderen Lebensmitteln strotzen sie nur so vor Mineralien, Vitaminen und Antioxidantien. Dank ihrer sehr hohen Nährstoffdichte decken selbst kleine Mengen, wie die in unseren Superfood Smoothies, bereits Ihren täglichen Bedarf an Vitaminen und Co. Solche Energiepakete sind zum Beispiel:

rotes Gemüse  
Beeren aller Art  
Meeresgemüse  
Chia-, Hanf-, Leinsamen  
Gojibeeren  
Maquibeeren  
Quinoa  
Maca  
  
(ungeröstetes) Kakaopulver  
Granatapfel  
Kohl  
Spinat  
Brokkoli  
Weizengras und vieles mehr.

# DETOX

Detox - die Reinigung von innen, Mit Säften und Smoothies und einer Ernährungsumstellung kehren Energie und Form zurück. Eine Detox-Kur kurbelt den Stoffwechsel an, klärt das Hautbild, stärkt das Immunsystem und gibt neue Energie. Hier sind einige wichtige Zutaten für die Entgiftung:

- Zitrusfrüchte (Zitronen, Limetten, Grapefruits, Orangen) als Vitaminbomben und zur Anregung des Appetits

- Bittersalate (Endiviensalat/Zuckerhut/Chicoree/Radicchio) als Bitterstofflieferanten und zur Anregung der Leber
- Scharfe Gewürze (Ingwer, Chili, Cayennepfeffer) zur Anregung der Verdauung
- Algen (z.B. Chlorella oder Spirulina) mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen zur Entgiftung
- Kokoswasser oder Kokosöl zum Binden von Giftstoffen
- Quellwasser oder sauberes, gefiltertes Wasser als Transportmedium
- Kräuter (Minze, Löwenzahn und Brennnessel) für Magen, Leber und Galle
- Beeren für Vitamine und Antioxidantien
- Zimt für den Blutzuckerspiegel
- Grüner Tee / Mate für Energie

