

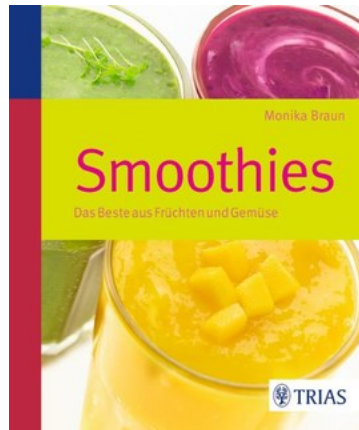
Monika Braun Smoothies

Reading excerpt

[Smoothies](#)

of [Monika Braun](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b17343>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Rezeptregister

A

- ABC-Smoothie 39
- All-in-Orange-Smoothie 38

Aloe vera

- Smoothie mit Aloe 90

Ananas

- Ananas-Melonen-Sinfonie 46
- Ananas-Smoothie mit Kefir 70
- Fruity-Galore-Smoothie 44
- Ganzjahres Putzer 52
- Refresher-Smoothie 42
- Vitaminbombe 32
- Yellow Submarine 38

Äpfel

- ABC-Smoothie 39
- Applemania 42
- Breakfast Blast 72
- Cherry-Apple-Smoothie 39
- Fruit-Salad-Smoothie 56
- Salad-World-Smoothie 58
- Sunny-Special-Smoothie 33

Avocado

- Koriander-Smoothie 60
- Mittagsfreuden 86
- Smoothie mit Aloe 90

B

Banane

- ABC-Smoothie 39
- Bananen-Grünkohl-Smoothie mit Erdnuss 57
- Breakfast Power 36
- Fruit-Salad-Smoothie 56
- Fruity Fruit Power 34
- Grünkohl-Smoothie 57
- Island in the Sun 44
- Kräuter-Bananen-Smoothie 56
- Matcha-Break 80

- Perfectly Happy 70
- Russian Dream 75
- Spargel-Traum 62
- Sprungbrett in den Tag 68
- Yellow Submarine 38

Berry Berry Best 34

Birne

- Guave-Birne-Erdbeer-Smoothie 38
- Kräuter-Smoothie mit Birnen 61
- Shalom Sharon 40
- Spitzwegerich-Spinat-Frucht-Smoothie 82
- Student's Dream 46

Blaubeeren

- Blaubeer-Traum 74
- Multi-Tasty-Smoothie 33
- Phönix aus der Asche 70
- Red-Blue-White-Booster 72
- Blushing Surprise 60
- Breakfast Blast 72
- Breakfast Power 36

Brombeeren

- Berry Berry Best 34
- Lila-Laune-Smoothie 74
- Violet Summer Dream 33

Buttermilch

- Student's Dream 46
- Venus Breakfast 68

C

- Cherry-Apple-Smoothie 39
- Cherry Cherry Lady 33

Chia

- FMC-Smoothie 84
- Matcha-Break 80

Chili

- Roter Einheizer 54
- Spicy Green 52
- Cool Melon 74

Cool-Peach-Smoothie 46

Cranberry

- Berry Berry Best 34
- Soja-Frucht-Smoothie 74

D

Der König der Smoothies 86

E

Ein Ostertraum mit Gänseblümchen 62

Erdbeeren

- Berry Berry Best 34
- Blaubeer-Traum 74
- Fruity Fruit Power 34
- Guave-Birne-Erdbeer-Smoothie 38
- Island in the Sun 44
- Multi-Tasty-Smoothie 33
- Red Beauty 70
- Red-Blue-White-Booster 72
- Refresher-Smoothie 42
- Soja-Frucht-Smoothie 74
- Strawberry-Melon-Power 32

F

Feige

- Breakfast Power 36
- Feiger Smoothie 39
- Violet Summer Dream 33

Fenchel

- Orange-Fennel-Twist-Smoothie 60
- Wasabi Smoothie 52
- Fitness-Booster 72
- FMC-Smoothie 84
- Fruit-Salad-Smoothie 56
- Fruity Fruit Power 34
- Fruity-Galore-Smoothie 44

G

Ganzjahres Putzer 52

Gerstengras

– Sprungbrett in den Tag 68

Goji-Beere

– Mittagsfreuden 86

– Phönix aus der Asche 70

Granatapfel

– Grünkohl-Smoothie 57

– Phönix aus der Asche 70

Grapefruit

– Fruity-Galore-Smoothie 44

– I heard it through the
Grapevine 40

– Mango Squeeze 42

– Pinky Green Dream 68

Green Asia-Summer-Dream 88

Green Dreams are made of
this 32

Green-green-Love 80

Green Life forever 84

Green-Yellow-Red 40

Grüner Tee

– Grüner Tee-Spinat-Frucht-
Smoothie 82

Grün ist die Hoffnung 39

Grünkohl

– Bananen-Grünkohl-Smoothie
mit Erdnuss 57

– Ganzjahres Putzer 52

– Grünkohl-Smoothie 57

– Zucchini-Grünkohl-Smoothie
mit Früchten 61

Guave

– Guave-Birne-Erdbeer-
Smoothie 38

– Pure Fusion Blast 42

Gurke

– Mittagsfreuden 86

– Ostertraum 62

– Schönheit in Grün 62

– Tomaten-Smoothie 56

H**Hagebutte**

– Mango mit Hagebutte und
roten Bananen 80

Heidelbeeren

– Grünkohl-Smoothie 57

– Violet Summer Dream 33

Himbeeren

– Berry Berry Best 34

– Rote-Bete-Himbeer-
Smoothie 52

I

I heard it through the
Grapevine 40

Ingwer

– Blushing Surprise 60

– Ganzjahres Putzer 52

– Ingwer-Mango-Kiwi-
Smoothie 36

Island in the Sun 44

J**Johannisbeeren**

– Student's Dream 46

Jungle Power 44

K**Kefir**

– Ananas-Smoothie mit Kefir
70

– Russian Dream 75

– Tomaten-Smoothie 56

Kirsche

– Cherry-Apple-Smoothie 39

– Cherry Cherry Lady 33

Kiwi

– Green Dreams are made of
this 32

– Green-green-Love 80

– Green-Yellow-Red 40

– Grün ist die Hoffnung 39

– Ingwer-Mango-Kiwi-
Smoothie 36

– Pinky Green Dream 68

– Shooting Star 75

Klementine

– ABC-Smoothie 39

– Cool-Peach-Smoothie 46

Kohlrabi

– Vegan-World-Surprise 60

Kokos

– Mittagsfreuden 86

– Smoothie mit Aloe 90

Koriander

– Green Life forever 84

– Koriander-Smoothie 60

Kräuter

– Fruit-Salad-Smoothie 56

– Koriander-Smoothie 60

– Kräuter-Bananen-Smoothie
56

– Kräuter-Smoothie mit Birnen
61

– Salbei-Zitrone-Smoothie 54

– Spicy Green 52

L

Lila-Laune-Smoothie 74

Limette

– Salbei-Zitrone-Smoothie 54

Löwenzahn

– Der König der Smoothies 86

– Ostertraum 62

– Schönheit in Grün 62

M**Magerjoghurt**

– Pinky Green Dream 68

– Red Beauty 70

– Royal-Rose-Mango 46

– Spicy Green 52

– Sprungbrett in den Tag 68

Mandarine

– All-in-Orange-Smoothie 38

– Vegan-World-Surprise 60

Mango

- All-in-Orange-Smoothie 38
- Ingwer-Mango-Kiwi-Smoothie 36
- Jungle Power 44
- Mango mit Hagebutte und roten Bananen 80
- Mango Squeeze 42
- Pure Fusion Blast 42
- Royal-Rose-Mango 46
- Shooting Star 75
- Soja-Frucht-Smoothie 74
- Vitaminbombe 32
- Vitamin-C-Bombe 88

Mangold

- Der König der Smoothies 86

Matcha

- Der König der Smoothies 86
- Green Asia-Summer-Dream 88
- Green-green-Love 80
- Matcha-Break 80
- Mittagsfreuden 86

Melone

- Ananas-Melonen-Sinfonie 46
- Cool Melon 74
- Kalorientraum-Smoothie 38
- Strawberry-Melon-Power 32
- Mittagsfreuden 86

Möhre

- Orangen-Möhren-Smoothie 54
- Sunny-Special-Smoothie 33
- Multi-Tasty-Smoothie 33

N**Nektarine**

- Venus Breakfast 68
- Yellow Submarine 38

O**Orange**

- Breakfast Power 36
- Fruit-Salat-Smoothie 56

- Fruity Fruit Power 34
- Green-Yellow-Red 40
- Orange-Fennel-Twist-Smoothie 60
- Orangen-Möhren-Smoothie 54
- Perfectly Happy 70
- Sprungbrett in den Tag 68
- Ostertraum 62

P**Papaya**

- Jungle Power 44
- Papaya-Exotic-Smoothie 75

Paprika

- Blushing Surprise 60
- Roter Einheizer 54

Passionsfrucht

- Special Passion 40
- Perfectly Happy 70

Pfirsich

- Breakfast Blast 72
- Cool-Peach-Smoothie 46
- Refresher-Smoothie 42
- Sunshine Reggae 36
- Phönix aus der Asche 70
- Pinky Green Dream 68
- Pure Fusion Blast 42

Q**Quark**

- Lila-Laune-Smoothie 74
- Spicy Green 52

R**Radicchio**

- Roter Salat-Smoothie 58
- Red Beauty 70
- Red-Blue-White-Booster 72
- Refresher-Smoothie 42

Rhabarber

- Springtime-Smoothie 32
- Sunshine Reggae 36

Rosenwasser

- Royal-Rose-Mango 46

Rote Bete

- Rote-Bete-Himbeer-Smoothie 52
- Roter Einheizer 54
- Roter Salat-Smoothie 58
- Royal-Rose-Mango 46

Rucola

- Koriander-Smoothie 60
- Mittagsfreuden 86
- Russian Dream 75

S

- Salad-World-Smoothie 58

Salat

- FMC-Smoothie 84
- Fruit-Salat-Smoothie 56
- Salad-World-Smoothie 58

Salbei

- Salbei-Zitrone-Smoothie 54
- Schönheit in Grün 62

Sellerie

- FMC-Smoothie 84
- Ganzjahres Putzer 52
- Green-green-Love 80
- Green Life forever 84
- Mittagsfreuden 86

Sharon-Früchte

- Feiger Smoothie 39
- Shalom Sharon 40
- Shooting Star 75
- Smoothie mit Aloe 90
- Soja-Frucht-Smoothie 74

Spargel

- Ostertraum 62
- Spargel-Traum 62
- Special Passion 40
- Spicy Green 52

Spinat

- Der König der Smoothies 86
- FMC-Smoothie 84
- Salad-World-Smoothie 58
- Spargel-Traum 62
- Spinat-Smoothie 56
- Spitzwegerich-Spinat-Frucht-Smoothie 82

Spitzwegerich

- Spitzwegerich-Spinat-Frucht-Smoothie 82
- Springtime-Smoothie 32
- Sprungbrett in den Tag 68

Stachelbeeren

- Grün ist die Hoffnung 39

Sternenfrucht

- Shooting Star 75
- Strawberry-Melon-Power 32
- Student's Dream 46
- Sunny-Special-Smoothie 33
- Sunshine Reggae 36

T**Tomate**

- Roter Einheber 54

- Tomaten-Smoothie 56

Trauben

- Green Life forever 84
- Grün ist die Hoffnung 39
- Yellow Submarine 38

V

- Vegan-World-Surprise 60
- Venus Breakfast 68
- Violet Summer Dream 33
- Vitaminbombe 32
- Vitamin-C-Bombe 88

W**Wasabi**

- Wasabi Smoothie 52

Wirsing

- Salad-World-Smoothie 58
- Wunderbarer Wirsing-Welt-Smoothie 58

Y

- Yellow Submarine 38

Z**Zucchini**

- Zucchini-Grünkohl-Smoothie mit Früchten 61

Zwetschge

- Violet Summer Dream 33

Stichwortverzeichnis

A

- Allergien 24
- Aminosäuren 20
 - Phenylalanin 44
- Anti-Aging 10, 33, 34, 44, 49, 79
- Antioxidanzien 24, 67
- Appetit
 - stressbedingter Appetit 22
- Arterienverkalkung 36

B

- Ballaststoffe 13
- Bananen 30
- Basilikum-Samen 88
- Beauty-and-Slim-Smoothies 10
- Beerenfrüchte 31
- Bewegung 24
- Bio-Qualität 17

- Blaubeeren 67
- Blutdruck
 - Blutdruck, senkend 66
- Bluthochdruck 24
- Body-Design 25
- Brainfood 25
- Brombeeren 31
- Brustkrebs 66
- Buttermilch 15

C

- Cellulite 79
- Chia 78
- Cranberries 67

D

- Detox 12, 24
- Diabetes 11, 24, 78

Diät

- Diät-Smoothies 15, 21
- Diät-Tief 23
- Die Smoothie-Diät 9
- Frust-Tage 22
- Reduktionsdiät 20
- Smoothie-Diät-Plan 19

E

- Eis-Crash-Funktion 16
- Eiweißquellen 20
- Energieeinsparung 25
- Erdbeeren 31
- Erinnerungsvermögen 25
- Esslust-Falle 23

F

- Fatburnerhormon 19
- Fettdepots 20

Fettverbrennung 19
Fitnessstraining 24
Flohhsamen 86
Fruchtzucker 13

G

Gedächtnisleistung 44
Gehirnjogging 25
Gemüsepulver 17
Gerstengraspulver 68
Gewichthalten 23
Gingerol 36
Glückshormon 20
Goji-Beere 79
Granatäpfel 66
Grünkohl 57
Guarana 66

H

Harnwegserkrankungen 67
Heißhungerattacke 23
Herz-Kreislauf-Beschwerden
66
Herzrhythmusstörungen 24
Herz- und
Kreislaufbeschwerden 67
Himbeeren 31
Hochleistungsmixers 16
Holunder 34
Hungergefühl 20

I

Immunsystem 44, 79
Ingwer 36
Ischiasschmerzen 34

J

Joghurt 15

K

Kalorienrestriktion 18
Kefir 15
Koffein 66
Kokosblütenzucker 80
Kokoswasser 79
Konjakmehl 86
Koriander 50
Kreislaufbeschwerden 67

L

Lifestyle-Krankheiten 24
Low-Carb 24
Low-Fat 24

M

Magerjoghurt 15
Magermilch 15
Magnesium 24, 31
Mahlzeitenersatz 11
Mangold 50
Mangos 30
Matcha 78
Mengenangaben 25
Mineralstoffe 13

O

Obstsnacks 10
Osteoporose 24

P

Papaya 75
Prostatakrebs 66
Protein-Smoothies 15

R

Rote Bete 51

Rote Johannisbeeren 31
Rückenbeschwerden 24

S

Schilddrüsenhormon 18
Schwarze Johannisbeeren 31
Selen 34
Serotonin 20
Skorbut 67
Slim-Smoothies 10
Smooth-Day 23
Smooth Operator 22
Sojamilch 16
Sojaprodukte 16
Spinat 50
Spirulina 44
Sport 24
Spurenelemente 13
Standmixer 16

T

Trinken 22

Ü

Übergewicht 19

V

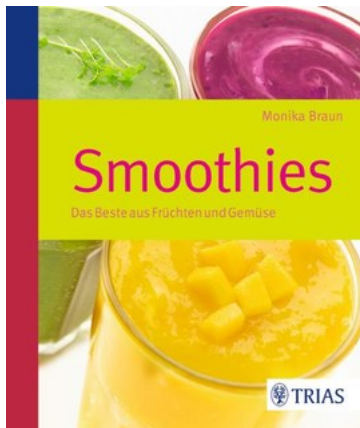
Vitamine 12, 31, 34, 44, 57, 68,
77, 79, 80

W

Wachstumshormon STH 21
Wirsing 51
Workout-Booster 11

Z

Zitrusfrüchte 31



Monika Braun

[Smoothies](#)

Das beste aus Früchten und Gemüse

96 pages, pb
publication 2014



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com