

CHANTAL-FLEUR SANDJON

# ABNEHMEN MIT SMOOTHIES

Natürlich schlank  
mit den Power-Drinks

RATGEBER GESUNDHEIT



nährstoffreichen Zutaten machen Zucker & Co. vollends überflüssig. Durch das Pürieren können die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen »Fünf am Tag« - also fünf Portionen Obst und Gemüse - problemlos verzehrt werden. Außerdem hat unser Körper mit den Flüssigmahlzeiten weniger Verdauungsaufwand und kann mehr Nährstoffe direkt nutzen. Davon profitieren Sie - Ihr Immunsystem, Ihre Haut, Ihr Energielevel und Ihre Taille. Smoothies sind somit Fast Food der gesunden Art. Im Handumdrehen zubereitet und leicht transportierbar, begeistern sie gerade auch aktive Menschen, die bewusst leben und genießen möchten, ohne Stunden in der

Küche zu verbringen. Smoothies liefern die wohl einfachste und schmackhafteste Möglichkeit, Gesundheit direkt aus dem Glas zu genießen.

## Was einen Smoothie ausmacht

Sowohl Konsistenz als auch Zutaten können bei Smoothies ganz nach Geschmack gewählt werden. Folgen Sie einfach Ihren kulinarischen Vorlieben und Ihren Zielen, zum Beispiel Gewicht zu verlieren oder das Immunsystem zu stärken. Zwei einfache Richtlinien helfen Ihnen dabei, aus jedem Smoothie

das Maximum herauszuholen.

## INFO

### DER BEGRIFF

»Smoothie« kommt vom englischen »smooth« und bezieht sich auf die sanfte, geschmeidige Konsistenz der Getränke. Für sie werden verschiedene flüssige und feste Zutaten wie Früchte, Gemüse, Wasser, Nüsse und Samen in einem Mixer püriert. Anders als beim Entsaften bleiben die sättigenden Ballaststoffe im Getränk.

## 1. Good-Bye, Zucker & Sahne

Viele konventionelle Smoothies, die uns in Supermärkten oder von Fast-Food-Ketten angeboten werden, enthalten mehr Futter für unsere Hüften als für unser Wohlbefinden. Zucker oder Sahne sind jedoch nicht notwendig, um einen Smoothie genießbar zu machen. Denn fest steht, dass bei den richtigen Zutaten Süße oder Cremigkeit ganz natürlich entsteht. Also weg mit Zucker und Sahne - es gibt tolle Alternativen, die Sie im Folgenden kennenlernen.

Übrigens: Auch kalorienfreie künstliche Süßstoffe gehören nicht in den Smoothie. Immer mehr Studien kennzeichnen sie sogar als Dickmacher statt Diäthelfer.

## 2. Hallo, gesunde Zutaten

Alles, was in frischen Smoothies verwendet wird, kommt Ihrem Körper zugute. Statt chemischer Inhaltsstoffe wie in vielen Fertigprodukten nehmen Sie hier natürliche Zutaten zu sich, von denen jede viele positive Eigenschaften aufweist. So fördert zum Beispiel Ananas durch bestimmte Enzyme die Verdauung von Eiweiß; Bananen entwässern durch ihren hohen Kaliumgehalt; Spinat liefert eine Fülle an Vitaminen und zellschützenden Antioxidanzien sowie Eisen, Kalzium und pflanzliches Eiweiß - die Liste könnte unendlich fortgeführt werden. Somit ist eine Entscheidung für Smoothies auf