


Franziska Schmid  
Stephanie Katharina Mehring



# GRÜNE SMOOTHIES

Detoxen mit Rohkost



TRIAS





## Die Autorinnen

**Franziska Schmid** schreibt als Bloggerin und freie Journalistin über vegane Mode, Kosmetik, Gastronomie und Ernährung – dabei entdeckte sie vor einigen Jahren die positive Wirkung von Rohkost und grünen Smoothies auf ihre eigene Gesundheit. Seit sechs Jahren lebt und ernährt sie sich vegan – damals eine spontane, aber seitdem nie bereute Entscheidung. Sie lebt und isst in Berlin und schreibt auf ihrem Blog Veggie Love: [www.veggie-love.de](http://www.veggie-love.de)

**Stephanie Katharina Mehring** ist Detox-Expertin und arbeitet als Gesundheitsberaterin für bioelektrische Lebensenergie sowie Produkt- und Projekt-Entwicklerin bei der Firma Grüne Smoothies. Mit ihrer langjährigen Erfahrung rund um Ernährung, Rohkost sowie Entgiftung und einer ganzheitlichen Betrachtungsweise begleitet sie Menschen auf dem Weg in ein bewussteres Leben. Ihre gesamte Arbeit ist durch Yoga und Qi-Gong geprägt. Sie lebt in Berlin und betreibt dort ihr Projekt Raw Love Berlin: [www.rawloveberlin.com](http://www.rawloveberlin.com)

Franziska Schmid  
Stephanie Katharina Mehring

# Grüne Smoothies

Detoxen mit Rohkost



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 11 **Willkommen in Ihrer grünen Woche!**
- 12 **Ihr Startschuss ins Grüne**
- 13 **Was bedeutet Detox überhaupt?**
- 14 **Und was habe ich nun davon?**
- 16 **Mein »Weg ins Grüne«**
- 19 **Die Grüne Woche aus Expertensicht**
- 24 **Grüne Smoothies: ein Lebenselixier**
- 27 **10 gute Gründe ...**
- 29 **Mein grüner Küchenschrank**
- 30 **Was steckt im Smoothie?**
- 38 **Wo kaufe ich ein?**
- 38 **Das richtige Mixen**
- 45 **Jetzt geht's los!**
- 45 **Die Vorkur**
- 46 **Ihr grüner Tag**
- 49 **Grüne Rezepte**
- 51 **Grüne Smoothies**
- 69 **Salate**
- 81 **Suppen**
- 87 **Und wie geht's weiter?**
- 88 **Geschafft!**
- 91 **»7 Tage grün« – was ist passiert?**
- 92 **... und was kommt nun?**
- 93 **Service**
- 94 **Register**
- 95 **Rezeptverzeichnis**







## Liebe Leserinnen und Leser

**G**rüne Smoothies sind in aller Munde: Hollywood-Stars tragen statt Kaffee im Pappbecher inzwischen lieber die quietschgrünen Getränke mit sich herum und auch bei uns liest und hört man immer wieder, wie gut grüne Smoothies sind. Da ist natürlich schnell die Neugier geweckt: Was hat es mit diesem »Trend-Getränk« auf sich und warum sind grüne Smoothies eigentlich so gesund? Diese Fragen beantworten wir in diesem Buch, denn hier geht es um eine ganze Woche voller Grün: Detox mit grünen Smoothies und Rohkost (darunter versteht man Nahrung, die nicht über 42 °C erhitzt wird und somit noch alle Vitalstoffe enthält). Das bedeutet: Die nächsten sieben Tage gibt es Blattgrün satt. Und außerdem ist die Woche komplett frei von tierischen Lebensmitteln – also vegan. Das hilft Ihnen bei der Entgiftung, ist gut für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Denn wer von uns kennt sie nicht: Phasen, in denen wir uns schlapp, ausgelaugt und ohne Energie fühlen? Dafür – oder besser: dagegen – sind grüne Smoothies genau das Richtige. Und was für die Gesundheit und das Aussehen von Hollywood-Stars gut genug ist, kann schließlich auch uns nicht schaden, oder?

Falls Sie bei den Stichworten Detox, Rohkost und vegane Ernährung im Moment noch an viel Aufwand und wenig Spaß denken, können wir Sie übrigens beruhigen: Die Zubereitung von grünen Smoothies geht blitzschnell und die grünen Kraftpakete schmecken dazu auch noch köstlich. »7 Tage grün« ist keine Hungerkur – ganz im Gegenteil: Sie trinken und essen die ganze Woche Lebensmittel voller Nährstoffe, die Sie mit Mineralien und Vitaminen versorgen und gleichzeitig satt und glücklich machen. Das werden Sie ganz schnell spüren und man wird es Ihnen auch ansehen!