

Zutaten für Grüne Smoothies

(Blatt-) Gemüse und Kräuter

- Salat (alle Sorten)
- Mangold
- Grünkohl
- Spinat
- Rote Beete (auch Blatgrün)
- Paprika (alle Sorten)
- Karotten (auch Blatgrün)
- Sellerie
- Koriander
- Löwenzahn
- Fenchel
- Ingwer
- Gurke
- Petersilie
- Basilikum
- Majoran
- Thymian
- Oregano
- Minze
- Spirulina

Früchte

- Apfel
- Banane
- Avocado
- Brombeere
- Blaubeeren
- Grapefruit
- Kiwi
- Zitrone
- Limette
- Mango
- Melone
- Orange
- Papaya
- Pfirsich
- Birne
- Ananas
- Granatapfel
- Himbeere
- Erdbeere
- Wassermelone

Fette und Öle

- Kokosnuss-Öl
- Natives Olivenöl
- Butter

Gewürze

- Kakaopulver (100%)
- Cayenne Pfeffer / Chili
- Zimt
- Muskat
- Kurkuma
- Schwarzer Pfeffer
- Kreuzkümmelsamen

Samen und Nüsse

- Walnüsse
- Mandeln
- Kokosnuss
- Paranüsse
- Cashewnüsse
- Macadamianüsse
- Pinienkerne
- Pekannüsse
- Pistazien (ohne Salz!)
- Haselnüsse
- Chia Samen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Granatapfelsamen
- Sesam
- Hanfsamen
- Leinsamen

⇒ Um eine gleichmäßige Konsistenz zu erhalten, nutze immer eine der folgenden Zutaten: Banane, Mango oder Avocado.

FEEL GOOD!

“Lass Nahrung deine Medizin sein”



Mina Mistry
Ernährungsberaterin

Tel. 630 911 282
mina@feel-good.es