GRÜNE SMOOTHIES
7-TAGE-CHALLENGE
FÜR JANUAR

VON ROMAN FIRNKRANZ

5 Profitipps zum Start

1. Wir starten so einfach wie möglich in deine erste Woche. Die Rezepte sind sehr einfach gehalten und die Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich. Im Vordergrund steht der gute Geschmack. Daher ist der Grünanteil bei den Rezepten gering gehalten. Du sollst dich schrittweise an den herben oder etwas bitteren Geschmack des Pflanzengrüns gewöhnen.

2. Wenn du abnehmen willst, dann ersetze deine größte Hauptmahlzeit durch den grünen Smoothie und verzehre mindestens 0,5 Liter. Willst du nur den Gesundheitseffekt und/oder mehr Energie, dann trinke ihn am Vormittag oder Nachmittag als Zwischenmahlzeit. Dafür reichen 0,25 Liter. Passe für diesen Fall die Mengen in den Rezepten und in der Einkaufsliste an. Sonst isst du ganz normal weiter und musst nichts an deiner Ernährung ändern.

3. Ein Rezept ergibt eine Portion mit 0,5 Litern und reicht für einen Tag. Willst du Zeit sparen? Dann mixe 2 Portionen an einem Tag und bewahre die zweite Portion in einer Glasflasche im Kühlschrank auf. Willst du den besten Geschmack? Dann mixe jeden Tag eine Portion mit 0,5 Litern.

4. Das erste Rezept trinkst du an 3 Tagen (Montag bis Mittwoch), das zweite Rezept an 2 Tagen (Donnerstag bis Freitag) und das dritte Rezept ebenfalls an 2 Tagen (Samstag bis Sonntag). Wenn du den Smoothie jeden Tag frisch zubereitest, kannst du die Rezepte täglich abwechseln. Die Reihenfolge muss nicht zwangsweise zu 100% eingehalten werden.

5. Die Einkaufsliste für das Pflanzengrün ist in 2 Einkäufe aufgeteilt. Was ist der Grund dafür? Auch bei perfekter Lagerung hält sich frischer Salat nicht die ganze Woche. Du kannst die Früchte und den ersten Teil des Pflanzengrüns mit einem Einkauf erledigen und unter der Woche schnell aus einem Supermarkt einen frischen Salatkopf für die zweite Wochenhälfte holen. Dann bist du perfekt die ganze Woche versorgt.

Einkaufsliste für 7 Tage und 1 Person

Früchte

• 5 Äpfel (beliebige Sorte, zum Beispiel Gala oder Golden Delicious)
• 5 Bananen
• 2 Zitronen
• 3 Kiwis
• 1 Gurke
• 1 Stück Ingwer
• 1 Mango
• 1 Avocado
• Optional: Vanillepulver (ohne Zucker) oder 2 Vanilleschoten

Pflanzengrün (1. Einkauf - Wochenanfang)

• 180 g Spinat (frisch oder tiefgefroren ohne Rahm)
• 120 g Feldsalat/Vogerlsalat/Nüsslisalat oder grüner Salat deiner Wahl

Pflanzengrün (2. Einkauf - Wochenmitte)

• 120 g Spinat (frisch oder tiefgefroren ohne Rahm)

Ball
WIDE MOUTH

Einsteiger-Smoothie

Mo - Mi

Apfel-Bananen-Smoothie mit Spinat

Dies ist der einfachste und beste grüne Smoothie für Einsteiger, weil die Zutaten das ganze Jahr in jedem Supermarkt erhältlich sind. Der Geschmack ist leicht cremig und süß. Der enthaltene Spinat ist zwar nicht die "Eisenbombe" wie ursprünglich angenommen, aber es ist ein hervorragender Vitamin- und Mineralstofflieferant, wenn er frisch und unerhitzt verzehrt wird. Zusätzlich wirkt der Smoothie durch den niedrigen Kaloriengehalt und den hohen Gehalt an Pektin aus den Äpfeln leicht abführend bei Verstopfungen und eignet sich bestens zum Abnehmen.

Die Zutaten

- 1 großer Apfel mit Schale und Kerngehäuse (ca. 200 g)
- 1 kleine Banane ohne Schale (ca. 100 g Fruchtfleisch)
- 1 Handvoll Spinat oder Tieflkühlspinat ohne Rahm (ca. 60 g)
- 1 EL Zitronensaft (ca. 15 ml)
- 1 Prise Steinsalz für die Abrundung des Geschmackes
- 125 ml Wasser

Ergibt eine Tagesportion zu 0,5 L. Trinke ihn an 3 Tagen in der Woche!

Tipp

Du kannst die Schale und das Kerngehäuse von Äpfeln mitverwenden.

Nährwertangaben

Nährwerte je Portion (0,5L)	
Kalorien 159	
	% täglicher Bedarf
Fett insgesamt 1,0g	1,0%
Gesättige Fettsäuren 0g	1,0%
Ungesättige Fettsäuren 0g	0,0%
Cholesterin 0,0mg	0,0%
Natrium 16mg	1,0%
Kohlenhydrate insgesamt 41,0g	14,0%
Ballaststoffe 7g	26,0%
Zucker 27g	
Proteine 2g	

Vitamin A 77%	•	Vitamin C 46%
Kalzium 3%	•	Eisen 5%
Vitamin D 0,0%	•	Vitamin E 3%
Vitamin K 114%	•	Thiamin 6%
Riboflavine 8%	•	Niacin 5,7%
Vitamin B6 18%	•	Folsäure 10%
Vitamin B12 0,0%	•	Pantothensäure 4%
Phosphor 5%	•	Magnesium 8%
Zink 2%	•	Selen 1%
Kupfer 6%	•	Mangan 18%

60INCH

Abnehmsmoothie

Do - Fr

Apfel-Kiwi-Smoothie mit Feldsalat und Ingwer

Ein süßer Smoothie mit einer leichten Säure aufgrund der Kiwis. Der Ingwer sorgt für würziges Aroma und einen wärmenden Effekt in der kalten Jahreszeit. Die Gurke verflüssigt die Konsistenz etwas, falls du es nicht so cremig magst. Kiwis enthalten doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien. Dieser Smoothie eignet sich daher hervorragend zum Abnehmen. Der Ingwer ist ein gängiges Mittel gegen Schmerz, Übelkeit und Brechreiz. Außerdem fördert er die Verdauung und hilft bei Erkältungen. Dafür verantwortlich sind die in ihm enthaltenen scharfen sekundären Pflanzenstoffe.

Die Zutaten

- 1 kleiner Äpfel mit Kerngehäuse und Schale (insgesamt ca. 150 g)
- 1 1/2 Kiwis ohne Schale (ca. 120 g)
- 1/8 Gurke mit Schale (ca. 100 g)
- 1 große Handvoll Feldsalat/ Vogerlsalat/Nüsslisalat (ca. 60 g)
- 1 Stück Ingwer ohne Schale (ca. 3-5 g)
- 1 Prise Steinsalz für die Abrundung des Geschmackes
- 60 ml Wasser

Ergibt eine Tagesportion zu 0,5 L. Trinke ihn an 2 Tagen in der Woche!

Tipp

Kaufe reife Kiwis, wo das Fruchtfleisch auf Fingerdruck nachgibt.

Nährwertangaben

Nährwerte je Portion (0,5 L)	
Kalorien 162	
	% täglicher Bedarf
Fett insgesamt 1 g	2,0%
Gesättige Fettsäuren 0 g	5,0%
Ungesättige Fettsäuren 0.6 g	
Cholesterin 0,0 mg	0,0%
Natrium 61 mg	3,0%
Kohlenhydrate insgesamt 38 g	13,0%
Ballaststoffe 6 g	23,0%
Zucker 30 g	
Proteine 5 g	

Vitamin A 163%	•	Vitamin C 148%
Kalzium 11%	•	Eisen 17%
Vitamin D 0,0%	•	Vitamin E 17%
Vitamin K 461%	•	Thiamin 14%
Riboflavine 15%	•	Niacin 15%
Vitamin B6 13%	•	Folsäure 47%
Vitamin B12 0,0%	•	Pantothensäure 6%
Phosphor 11%	•	Magnesium 24%
Zink 6%	•	Selen 2%
Kupfer 16%	•	Mangan 44%

Creamy Dreamy

Sa - So

Mango-Bananen-Avocado-Bowl mit Vanille

Dies ist mein absolutes Lieblingsrezept. Der Smoothie schmeckt süß und hat eine cremige Konsistenz. Für eine wahre Geschmacksexplosion sorgt das Vanillepulver. Vanille beruhigt die Nerven und hilft bei Angstzuständen, Schlaflosigkeit sowie Depressionen. Zusätzlich zeigt die heutige Forschung, dass schon eine Avocado in der Woche den Hormonhaushalt einer Frau ausgleicht und Gebärmutterhalskrebsvorbeugen kann. Avocados unterstützen also die Gesundheit und Funktion der Gebärmutter und des Gebärmutterhalses – sie ähneln sogar diesen Organen.

Die Zutaten

- 1/2 Mango ohne Kern und Schale (90 g Fruchtfleisch)
- 1 Banane ohne Schale (125 g Fruchtfleisch)
- 1/2 Avocado ohne Kern und Schale (80 g Fruchtfleisch)
- 1 große Handvoll Babyspinat, Blattspinat oder TK-Spinat (60 g)
- 1 EL Zitronensaft (10 ml)
- Optional: 1 ausgekratzte Vanilleschote oder 1/2 TL Vanillepulver
- 135 ml Wasser

Ergibt eine Tagesportion zu 0,5 L.
Trinke ihn an 2 Tagen in der Woche!

Tipp

Aufgrund der cremigen Konsistenz eignet sich der Smoothie perfekt zum Genuss aus der Schlüssel.

Nährwertangaben

Nährwerte je Portion (0,5 L)	
Kalorien 334	
	% täglicher Bedarf
Fett insgesamt 13 g	21,0%
Gesättige Fettsäuren 2 g	10,0%
Ungesättige Fettsäuren 11 g	
Cholesterin 0,0 mg	0,0%
Natrium 57 mg	2,0%
Kohlenhydrate insgesamt 54 g	18,0%
Ballaststoffe 12 g	47,0%
Zucker 30 g	
Proteine 5 g	

Vitamin A 130%	•	Vitamin C 107%
Kalzium 9%	•	Eisen 14%
Vitamin D 0,0%	•	Vitamin E 20%
Vitamin K 390%	•	Thiamin 13%
Riboflavine 22%	•	Niacin 16%
Vitamin B6 46%	•	Folsäure 56%
Vitamin B12 0,0%	•	Pantothensäure 18%
Phosphor 11%	•	Magnesium 29%
Zink 7%	•	Selen 4%
Kupfer 22%	•	Mangan 52%

Noch 52 weitere, saisonale Rezepte?

Dann hol dir den Grüne Smoothies Wochenkalender 2018 von Roman Firnkranz mit **52 saisonalen und leckeren Rezepten** in deine Küche. Jede Woche erwartet dich ein neues Rezept mit genauen Mengenangaben in Gramm, mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung zur Zubereitung.

Grüne Smoothies Shop

→ Mehr Infos & Bestellung hier

amazon.de

→ Mehr Infos hier auf Amazon

Mit 30-Tage-Challenge weitermachen?

Dann hol dir mein **Einsteigerbuch** mit dem Titel "Meine grünen Smoothies - Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag". Darin findest du eine 30-Tage-Challenge, 30 Rezepte und viele Praxistipps. Außerdem lernst du, wie du in 6 einfachen Schritten den perfekten grünen Smoothie zubereitest.

Grüne Smoothies Shop

→ Mehr Infos & Bestellung hier

amazon.de

→ Mehr Infos hier auf Amazon

Mehr Produkte zu grünen Smoothies?

Dann besuche den Grüne Smoothies Shop von Roman Firnkranz & entdeckte 50 handausgewählte Produkte zu Büchern, Mixer, Programmen & Superfoods.

Mehr Rezepte & Tipps zu grünen Smoothies?

Folge Romans Seite "Grüne Smoothies":

Facebook : https://www.facebook.com/GrueneSmoothiesInfo/

Mehr Unterstützung & Motivation?

Komm in Facebook Gruppe: "Grüne Smoothies Community & Rezeptetausch"

Facebook: https://www.facebook.com/groups/1642616675954724/