



Sind Smoothies überhaupt gesund?

Von *Schuetz*

Erstellt am 30 Aug 2019 - 10:02

Smoothies liegen im Trend. Doch was sind Smoothies überhaupt? Und, sind sie überhaupt gesund?

Ein Smoothie ist nichts anderes als ein Getränk bei dem verschiedene Früchte und Gemüse verarbeitet werden. Das Spektrum an Zutaten ist sehr groß.

Im Gegensatz zum Fruchtsaft wird das Fruchtfleisch nicht herausgefiltert.

Auch wenn sie teilweise nicht besonders appetitlich aussehen, so sind zum Beispiel die grünen Smoothies kleine Vitaminbomben und können eine ganze Mahlzeit ersetzen.

Das Mixen bricht die Zellwände von Obst und Gemüse auf. So spart sich der Körper die anstrengende Verdauungsarbeit und kann die wertvollen Stoffe besonders gut aufnehmen.

Dadurch, dass Smoothies den Stoffwechsel anregen, eignen sie sich hervorragend auch zum Abnehmen.

Die Smoothies haben ihren Ursprung in Amerika. Dort tauchten sie etwa 1920 zum ersten Mal in einer Saft Bar auf. Sie sind sehr praktisch, da man sie überall mit hinnehmen kann. So hat man auf der Arbeit, oder unterwegs immer die kleine Portion Obst/Gemüse dabei.

Smoothies sind einfach gesunde Alleskönner zum Sattwerden!

30 Rezepte plus Infos über Gemüse, Früchte, Nüsse, Kräuter, Vitamine und Low Carb.

Buch-Tipp:

Low Carb Smoothies

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 92 Seiten

ISBN-13: 9783744823043

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 23.05.2017

Sprache: Deutsch

Farbe: Ja

erhältlich als:

BUCH 5,99 € E-BOOK 4,99 €

Weiterer Buch-Tipp:

Die sanfte Umstellung auf Low Carb

Für Einsteiger - Theorie und Praxis (mit 108 Rezepten)

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 212 Seiten

ISBN-13: 9783752849141

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 30.04.2018



Sind Smoothies überhaupt gesund?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 8,99 € E-BOOK 7,99 €

Bei der Low Carb Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger. Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger Kohlenhydrate".

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2019 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufstrebenden bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:07): <http://medkom24.eu/node/24250>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>