



## Smoothies selbstgemacht

### Vorschläge für zahn- und knochenstärkende Smoothie-Kombinationen mit Calcium, Zink, Magnesium, Vitamin B, C, D, E und K

- Avocado, Baby-Spinat, Kiwi (Vit.D+B+K, Ca, Mg, Zn)
- Rote Bete, Banane, Stangensellerie, Mangold (Vit. B+C+D+E, Zn, B, Mg, Vit.K)
- (Him)Beeren, Banane, Rote Bete, Petersilie, Rucola, (Vit. C+B, Zn, Mg, Ca)
- Orange, Banane, Paprika (Vit. C+B, Mg, )
- Paprika, Avocado, Petersilie, Kiwi (Vit.B+C+D+K,+E, Ca, Mg, Zn)
- Rucola, Beeren, Kiwi, Banane (Vit. C+B+K, Ca, Zn, Mg)
- Karotte, Avocado, Babyspinat (Vit.B+C+D+E+K, Zn)
- Karotte, Stangensellerie, Mangold, Löwenzahn (Vit.B+C, Zn, Mg)
- Tomate, Babyspinat, Avocado (Vit.D+E+K, Zn, Mg)

Die Anteile der einzelnen Zutaten können Sie je nach eigenem Geschmack verändern. Seien Sie kreativ und versuchen Sie immer wieder neue Zusammenstellungen.

Trinken Sie die Smoothies zügig, ein immer wieder schluckweises Trinken belastet durch die enthaltene Fruchtsäure auf Dauer die Zähne.

Beachten Sie, dass ein Smoothie von der Kalorienzufuhr her ein Mahlzeitenersatz sein kann.

Trauen Sie sich auch an das herbere grüne Gemüse und mischen es mit Obst 3:2.

Statt Wasser können Sie als Kuhmilchersatz zu Hafer-, Kokos-, Reis- oder Mandelmilch greifen und so eine bestehende Obst-Gemüse- Kombination geschmacklich verändern sowie mit weiteren Mineralstoffen und pflanzlichen Ölen auffüllen. Ebenso eignet sich meist Acerolasaft zur Verdünnung. Geben Sie gerne auch Chlorella-oder Gerstengras-Pulver dazu.