

LEBEN
LANG 

**50 LECKERE REZEPTE
FÜR DEN
SLOW JUICER**

GESUND
UND SCHLANK
MIT FRISCHEN
SÄFTEN



Danke, dass Sie sich für LEBENLANG entschieden haben!

Gibt es Fragen rund um das Produkt? Kontaktieren Sie uns!



Contact us
We speak English

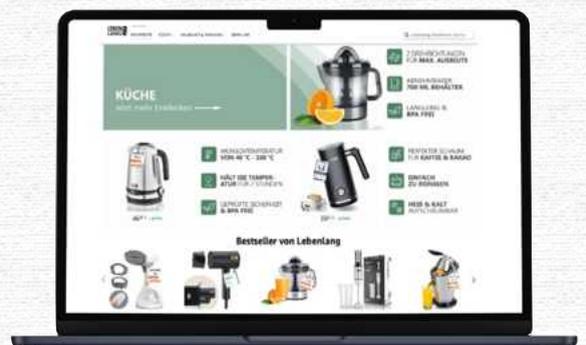
Contacter
Nous parlons Français

Contatto
Parliamo Italiano

Contacto
Hablamos Español

Kennen Sie schon unseren LEBENLANG Shop?

JETZT BESUCHEN



**LEBEN
LANG**

LEBENLANG GmbH
Armand-Peugeot-Straße 1D,
51149 Köln, Germany

www.lebenlang.eu

INHALT

FRUCHT-SÄFTE

4

Tropische Ruhe	5
Beeren-Explosion	6
Zitrus-Karneval	7
Mango-Mirage	8
Ananas-Pfiff	9
Herrliche Litschi-Lagune	10
Kiwi-Kuss	11
Granatapfel-Parade	12
Passionsfrucht-Parade	13
Guave-Gala	14

GEMÜSE-SÄFTE

15

Verdant Vision (Grüne Vision)	16
Spinat Gelassenheit	17
Gurken Kaskade	18
Brokkoli Glückseligkeit	19
Grünkohl Karneval	20
Grüner Ruhm	21
Kräuter-Harmonie	22
Sellerie-Soirée	23
Lattich-Luminary	24
Zucchini-Zenit	25

SÄFTE FÜR SPORTLER

26

Energie-Heber	27
Nach dem Laufen Erfrischer	28
Ausdauer-Antrieb	29
Regenerations-Strahlung	30
Muskel-Reparatur-Mix	31
Workout-Krieger	32
Flex Fuel Fusion	33
Läufer-Erholung	34
Stärke & Ausdauer Saft	35
Vitalitäts-Schwung	36

SCHLANKHEITSELIXIERE

37

Metabolische Majestät	38
Schlank & Lebhaft	39
Fett-Flushing-Fusion	40
Kalorien-Cutter-Kühler	41
Schlank & Schlanker Schluck	42
Tailienwunder	43
Pfund-Drop-Trank	44
Bauch-Brenn-Bliss	45
Gewichtsloser Wirbel	46
Schlank & Tonikum	47

IMMUNSTÄRKENDE SÄFTE

48

Vitamin Elan	49
Ingwer-Wächter	50
Kurkuma-Triumph	51
Strahlender Rosmarin	52
Echinacea-Elixier	53
Vitamin C-Wasserfall	54
Antioxidans-Atmosphäre	55
Wellness-Wirbel	56
Verteidigungs-Vergnügen	57
Schützender Punch	58

FRUCHT-SÄFTE

Vollgepackt mit einer köstlichen Mischung
aus Fruchtaromen und natürlicher Süße.



TROPISCHE RUHE

Zutaten

- 1 reife Mango
- ½ Ananas
- 1 Passionsfrucht
- 1 kleine Banane
- 2 Scheiben Papaya



Ernährungshighlight

Es ist Vollgepackt mit den Vitaminen A, C und E, die für die Hautgesundheit und die Unterstützung des Immunsystems unerlässlich sind.

Anleitung

1. Die Mango, Ananas und Papaya waschen, dann schälen. Achten Sie darauf, den Stein aus der Mango und die Kerne der Papaya zu entfernen.
2. Das Fruchtfleisch der Passionsfrucht auslöffeln.
3. Alle Zutaten direkt in den Entsafter geben.
4. Servieren und genießen!

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 180, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 45g, Fett: 1g

BEEREN-EXPLOSION

Zutaten

150g Erdbeeren
75g Blaubeeren
75g Himbeeren
75g Brombeeren
75g Moosbeeren (optional für
zusätzliche Säure)



Ernährungshighlight

Die Antioxidantien und die Vitamine C und K fördern die Gesundheit von Herz und Haut.

Anleitung

1. Alle Beeren gründlich waschen.
2. Die Beeren in einer Schüssel vermischen.
3. Die Beeren in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 90, Eiweiß: 1,5g, Kohlenhydrate: 22g, Fett: 0,5g





ZITRUS-KARNEVAL

Zutaten

- 2 Orangen
- 1 Grapefruit
- 1 Zitrone
- 1 Limette



Ernährungshighlight

Vollgepackt mit Vitamin C, fördert es die Immunfunktion und sorgt für strahlende Haut.

Anleitung

1. Die Zitrusfrüchte waschen und schälen.
2. Schneiden Sie sie in für den Entsafter geeignete Stücke.
3. Die Obststücke in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 110, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 26g, Fett: 0,3g



MANGO-MIRAGE

Zutaten

2 reife Mangos
1 kleine Papaya
Ein Hauch frischer Ingwer (etwa
2,5cm)
1/2 Limette



Ernährungshighlight

Vollgepackt mit den Vitaminen A und C, unterstützt es das Sehvermögen und die Verdauung und verleiht eine erfrischende Schärfe.

Anleitung

1. Entfernen Sie die Kerne Mangos und die Papaya.
2. Den Ingwer und die Limette in kleinere Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 180, Eiweiß: 2,5g, Kohlenhydrate: 45g, Fett: 0,7g





ANANAS-PFIFF

Zutaten

½ Ananas
1 Kiwi
1 Apfel
Eine Prise Cayennepfeffer
(optional)



Ernährungshighlight

Reich an Bromelain und Vitamin C, unterstützt es die Verdauung, stärkt das Immunsystem und verleiht einen würzigen Kick.

Anleitung

1. Schälen und zerkleinern Sie die Ananas und die Kiwi. Schneiden Sie den Apfel in kleinere Stücke.
2. Geben Sie die Früchte in den Entsafter.
3. Mischen Sie nach Belieben eine Prise Cayennepfeffer hinzu.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 120, Eiweiß: 1,3g, Kohlenhydrate: 30g, Fett: 0,3g

HERRLICHE LITSCHI-LAGUNE

Zutaten

20 Litschis, geschält und entkernt
125ml Kokoswasser
½ Drachenfrucht
½ Limette



Ernährungshighlight

Unterstützt die Herzgesundheit, verbessert die Hydratation und verleiht eine tropische Note. Es ist reich an Vitamin C und Antioxidantien.

Anleitung

1. Geben Sie die Litschis und Stücke der Drachenfrucht in den Entsafter.
2. Pressen Sie den Saft der Limette hinein.
3. Mischen Sie den Saft mit Kokoswasser.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 130, Eiweiß: 1,5g, Kohlenhydrate: 32g, Fett: 0,4g





KIWI-KUSS

Zutaten

5 reife Kiwis
1 grüner Apfel
Eine Handvoll frische
Minzblätter
½ Zitrone



Ernährungshighlight

Reich an Vitaminen C und K, unterstützt es die Verdauung, stärkt das Immunsystem und verleiht einen spritzigen Geschmack.

Anleitung

1. Schälen Sie die Kiwis und schneiden Sie den Apfel.
2. Geben Sie diese zusammen mit den Minzblättern in den Entsafter.
3. Pressen Sie den Zitronensaft in den Saft.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 140, Eiweiß: 2,2g, Kohlenhydrate: 35g, Fett: 0,6g



GRANATAPFEL-PARADE

Zutaten

2 große Granatäpfel
1 Orange
½ Limette
Eine Prise frischer Ingwer (ca.
2,5 cm)



Ernährungshighlight

Reich an Antioxidantien und Vitamin C, fördert die Herzgesundheit und unterstützt die Verdauung.

Anleitung

1. Entnehmen Sie die Kerne aus den Granatäpfeln und schälen Sie die Orange.
2. Geben Sie alle Zutaten in den Entsafter.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 150, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 37g, Fett: 1g





PASSIONSFRUCHT-PARADE

Zutaten

5 reife Passionsfrüchte
1 Apfel
½ Zitrone



Ernährungshighlight

Reich an Vitaminen A und C, stärkt die Immunfunktion und bietet eine tropische Säure.

Anleitung

1. Halbieren Sie die Passionsfrüchte und löffeln Sie das Fruchtfleisch heraus.
2. Schneiden Sie den Apfel in Stücke.
3. Geben Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrucht und die Apfelstücke in den Entsafter.
4. Pressen Sie den Zitronensaft in den Saft.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 120, Eiweiß: 1,5g, Kohlenhydrate: 30g, Fett: 0,5g



GUAVE-GALA

Zutaten

4 reife Guaven
1 Kiwi
Eine Handvoll frische
Basilikumblätter
½ Limette



Ernährungshighlight

Reich an Vitaminen C und A,
fördert es gesunde Haut und
verleiht eine erfrischende
Kräuternote.

Anleitung

1. Waschen und schneiden Sie die Guaven, entfernen Sie die Kerne.
2. Schälen Sie die Kiwi.
3. Geben Sie Guave, Kiwi-Stücke und Basilikumblätter in den Entsafter.
4. Pressen Sie den Limettensaft in den Saft.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 130, Eiweiß: 2,5g, Kohlenhydrate: 32g, Fett: 1g



GEMÜSE-SÄFTE

Vollgepackt mit gesundem Gemüse, perfekt zur Ernährung Ihres Körpers.



VERDANT VISION (GRÜNE VISION)

Zutaten

- 2 grüne Äpfel
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Gurke
- ½ Zitrone



Ernährungshighlight

Dieser Saft ist vollgepackt mit Vitamin K, das für die Blutgerinnung wichtig ist, und Ballaststoffen aus grünen Äpfeln, die die Verdauung unterstützen und die Herzgesundheit fördern.

Anleitung

1. Schneiden Sie die Äpfel und Gurke in kleinere Stücke.
2. Äpfel, Spinat und Gurke in den Entsafter geben.
3. Die Zitrone in den Saft pressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 110, Eiweiß: 1,8g, Kohlenhydrate: 28g, Fett: 0,5g

Zutaten

60g Spinat
2 Selleriestangen
1 grüner Apfel
½ Limette



Ernährungshighlight

Mit Spinat als Hauptzutat ist dieser Saft reich an Eisen, das bei der Bildung roter Blutkörperchen hilft, und Vitamin A, das für das Sehvermögen und die Immunfunktion unerlässlich ist.

Anleitung

1. Den Spinat gründlich waschen.
2. Die Sellerie in daumengroße und den Apfel in kleinere Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.
4. Die Limette in den Saft pressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 95, Eiweiß: 1,5g, Kohlenhydrate: 23g, Fett: 0,4g





GURKEN KASKADE

Zutaten

- 2 Gurken
- 1 Handvoll Minzblätter
- 1 Zitrone



Ernährungshighlight

Hauptsächlich eine Quelle der Hydratation aus Gurken, enthält dieser Saft auch Vitamin K, das für die Knochengesundheit wichtig ist, und Antioxidantien aus der Minze, die oxidativen Stress bekämpfen.

Anleitung

1. Die Gurken in Stücke schneiden.
2. Gurke und Minzblätter in den Entsafter geben.
3. Die Zitrone in den Saft pressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 50, Eiweiß: 1,2g, Kohlenhydrate: 12g, Fett: 0,3g

BROKKOLI GLÜCKSELIGKEIT

Zutaten

- 2 Brokkoliköpfe
- 1 grüner Apfel
- 1 Karotte
- ½ Zitrone



Ernährungshighlight

Dieses Getränk ist reich an Vitamin C, einem wichtigen Antioxidans für die Hautgesundheit, und Ballaststoffen aus Brokkoli und Äpfeln, die das Verdauungswohlsein unterstützen.

Anleitung

1. Den Brokkoli waschen und zerkleinern.
2. Den Apfel und die Karotte in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.
4. Die Zitrone in den Saft pressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 90, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 20g, Fett: 0,5g





GRÜNKOHL KARNEVAL

Zutaten

400g Grünkohl
1 grüner Apfel
1 Selleriestange
½ Limette



Ernährungshighlight

Durch die Kombination von Vitaminen K, A und C unterstützt dieser Saft die Blutgesundheit, das Sehvermögen und die Immunfunktion und bietet gleichzeitig Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen.

Anleitung

1. Den Grünkohl gründlich waschen.
2. Den Apfel und die Sellerie zerkleinern.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.
4. Die Limette im Anschluss in den Saft pressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 100, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 25g, Fett: 0,6g



GRÜNER RUHM

Zutaten

- 2 grüne Äpfel
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Gurke
- 1/2 Zitrone



Ernährungshighlight

Eine kraftvolle Mischung aus Vitamin C aus Äpfeln und Petersilie. Dieser Saft bietet auch Antioxidantien, die den Körper vor schädlichen freien Radikalen und Entzündungen schützen.

Anleitung

1. Schneiden Sie die Äpfel und Gurke in Stücke.
2. Äpfel, Petersilie und Gurke in den Entsafter geben.
3. Den Zitronensaft hineinpressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 112, Eiweiß: 1,9g, Kohlenhydrate: 29g, Fett: 0,5g





KRÄUTER-HARMONIE

Zutaten

- 2 Selleriestangen
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Gurke
- 1/2 Limette



Ernährungshighlight

Dieser erfrischende Mix ist reich an Vitamin K, das für Knochengesundheit und Blutgerinnung wichtig ist, mit dem zusätzlichen Vorteil von ätherischen Ölen aus Basilikum, die als natürliche entzündungshemmende Mittel wirken können.

Anleitung

1. Sellerie und Gurke schneiden.
2. Sellerie, Basilikumblätter und Gurke in den Entsafter geben.
3. Den Limettensaft hineinpressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 54, Eiweiß: 1,3g, Kohlenhydrate: 13g, Fett: 0,3g



SELLERIE-SOIRÉE

Zutaten

5 Selleriestangen
1 grüner Apfel
1/2 Zitrone



Ernährungshighlight

Dieser Saft bietet eine großzügige Menge an Ballaststoffen aus Sellerie, die die Verdauung unterstützen. Das Vitamin A aus dem grünen Apfel unterstützt das Sehvermögen und ein gesundes Immunsystem.

Anleitung

1. Selleriestangen in daumengroße und den Apfel in kleinere Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Entsafter geben.
3. Den Zitronensaft hineinpressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 86, Eiweiß: 1,5g, Kohlenhydrate: 22g, Fett: 0,4g





LATTICH-LUMINARY

Zutaten

400g Lattich (Römersalat oder Eisbergsalat)
1 Gurke
1 grüner Apfel
1/2 Limette

Ernährungshighlight

Hauptsächlich eine Quelle der Hydratation, dieser Saft ist auch angereichert mit Mineralien wie Kalium und Magnesium aus Lattich und Gurke, die die Muskel funktion und Knochengesundheit unterstützen.

Anleitung

1. Den Lattich gründlich waschen.
2. Gurke und Apfel in kleinere Stücke schneiden.
3. Lattich, Gurke und Apfel in den Entsafter geben.
4. Den Limettensaft hineinpressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 92, Eiweiß: 1,6g, Kohlenhydrate: 23g, Fett: 0,5g

ZUCCHINI-ZENIT

Zutaten

2 Zucchini
1 grüner Apfel
1/2 Zitrone
Ein Stück frischer Ingwer (etwa
2,5 cm)



Ernährungshighlight

Zucchini, eine reiche Quelle von Vitamin B6, fördert die Gehirngesundheit.

Zusammen mit Ingwer bietet der Saft auch Mangan, das eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel von Aminosäuren, Cholesterin und Kohlenhydraten spielt.

Anleitung

1. Zucchini waschen und hacken.
2. Apfel und Ingwer in Stücke schneiden.
3. Zucchini, Apfel und Ingwer in den Entsafter geben.
4. Den Zitronensaft hineinpressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 80, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 19g, Fett: 0,6g



SÄFTE FÜR SPORTLER

Entwickelt, um Menschen mit einem aktiven Lebensstil Energie zu spenden, zu erfrischen und die Genesung zu unterstützen.



ENERGIE-HEBER

Zutaten

- 1 Rote Bete
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Ingwer (etwa 2,5 cm)
- 1 Apfel

Ernährungshighlight

Dieser Saft liefert eine reiche Quelle an Nitraten aus Roter Bete, die den Blutfluss und die Sauerstoffzufuhr verbessern können, kombiniert mit Antioxidantien aus Äpfeln zur Steigerung von Ausdauer und Energie.

Anleitung

1. Rote Bete und Karotten schälen und hacken.
2. Apfel und Ingwer schneiden.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 108, Eiweiß: 2,3g, Kohlenhydrate: 26g, Fett: 0,4g

NACH DEM LAUFEN ERFRISCHER

Zutaten

- 1 Orange
- 1/2 Ananas
- 1 Handvoll Spinat
- 1 kleines Stück Kurkuma (1,3 cm)



Ernährungshighlight

Mit einem hohen Vitamin C-Gehalt unterstützt dieser Saft die Kollagenbildung, die für Haut, Knorpel und Muskeln wichtig ist. Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma unterstützen zudem die Muskelregeneration nach intensiven Workouts.

Anleitung

1. Orange und Ananas schälen. Orange in Segmente teilen und Ananas in Scheiben schneiden.
2. Den Spinat gründlich waschen.
3. Orange, Ananasscheiben, Spinat und Kurkuma in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 130, Eiweiß: 2,5g, Kohlenhydrate: 32g, Fett: 0,5g





AUSDAUER-ANTRIEB

Zutaten

- 1 Rote Bete
- 2 Kiwis
- 1 Apfel



Ernährungshighlight

Die Nitrate aus Roter Bete und Vitamin C aus Kiwis und Äpfeln kombinieren sich, um Ihre Ausdauer zu steigern und gleichzeitig Ihr Immunsystem und die Hautgesundheit zu unterstützen.

Anleitung

1. Rote Bete schälen und hacken.
2. Kiwis schälen und Apfel.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 142, Eiweiß: 2,8g, Kohlenhydrate: 35g, Fett: 0,6g



REGENERATIONS-STRAHLUNG

Zutaten

400g Wassermelone
1 Handvoll Minzblätter
1/2 Zitrone

Ernährungshighlight

Diese Mischung bietet optimale Hydratation durch Wassermelone und hilft bei der Rehydratation nach dem Training. Zusätzlich bringen Minze und Zitrone entzündungshemmende Vorteile, die für die Muskelregeneration entscheidend sind.

Anleitung

1. Wassermelone in Stücke schneiden.
2. Wassermelone und Minzblätter in den Entsafter geben.
3. Zitrone in den Saft pressen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 68, Eiweiß: 1,4g, Kohlenhydrate: 17g, Fett: 0,3g





MUSKEL-REPARATUR-MIX

Zutaten

- 1 Papaya, geschält und ohne Kerne
- 85g Ananasstücke
- 1 Orange



Ernährungshighlight

Enzyme aus Papaya und Ananas helfen beim Abbau von Proteinen und fördern die Muskelreparatur, während Vitamin C die Immunfunktion und Hautgesundheit unterstützt.

Anleitung

1. Papaya in Scheiben schneiden, die in den Entsafter passen.
2. Orange schälen und in Stücke teilen.
3. Alle Früchte in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 155, Eiweiß: 2,5g, Kohlenhydrate: 39g, Fett: 0,5g.

WORKOUT-KRIEGER

Zutaten

2 Bananen
75g Erdbeeren
75g Blaubeeren

Ernährungshighlight

Bananen, reich an Kalium, unterstützen die Muskelarbeit und verhindern Krämpfe. Die hinzugefügten Beeren sind vollgepackt mit Antioxidantien, die oxidativem Stress bei intensiven Workouts entgegenwirken.

Anleitung

1. Schälen Sie die Bananen.
2. Erdbeeren und Blaubeeren waschen.
3. Alle Früchte in den Entsafter geben und zu Saft verarbeiten.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 165, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 42g, Fett: 0,7g





FLEX FUEL FUSION

Zutaten

- 2 Birnen
- 1 Gurke
- 2,5 cm Ingwerwurzel

Ernährungshighlight

Die Feuchtigkeit von Birnen und Gurken, kombiniert mit den entzündungshemmenden Verbindungen des Ingwers, machen diesen Saft zur idealen Wahl, um Muskeln und Gelenke in Top-Zustand zu halten.

Anleitung

1. Kerngehäuse der Birnen entfernen und in Stücke schneiden.
2. Gurke und Ingwer in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 102, Eiweiß: 1,2g, Kohlenhydrate: 27g, Fett: 0,2g

Zutaten

3 Karotten
1 Apfel
½ Zitrone



Ernährungshighlight

Karotten sind reich an Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A, welches entscheidend für Sehkraft und Immunsystem ist. Apfel und Zitrone liefern zusätzlich Vitamin C, das gut für Haut- und Gewebereparatur ist.

Anleitung

1. Karotten schälen und in safttaugliche Stücke schneiden.
2. Apfel in Stücke schneiden.
3. Karotten und Apfel in den Entsafter geben und die Zitrone in den Saft drücken.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 95, Eiweiß: 1,1g, Kohlenhydrate: 23g, Fett: 0,3g





STÄRKE & AUSDAUER SAFT

Zutaten

30g Spinat
½ Rote Bete
1 Orange

Ernährungshighlight

Diese Mischung bietet Eisen aus Spinat, das für den Sauerstofftransport im Blut wichtig ist. Zusammen mit den Nitraten aus Roter Bete maximiert sie die Sauerstoffverfügbarkeit während des Trainings und unterstützt Stärke und Ausdauer.

Anleitung

1. Spinat gründlich waschen.
2. Rote Bete schälen und hacken.
3. Orange schälen und in Stücke teilen.
4. Alle Zutaten in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 84, Eiweiß: 2,3g, Kohlenhydrate: 20g, Fett: 0,4g

VITALITÄTS-SCHWUNG

Zutaten

30g Grünkohl
2 Stangen Sellerie
1 grüner Apfel



Ernährungshighlight

Grünkohl bietet eine Fülle von Vitaminen, darunter K, A und C, welche die Blutgerinnung, Sehkraft und das Immunsystem unterstützen. Zusammen mit der Ballaststoffe aus Apfel und Sellerie verspricht dieser Saft langanhaltende Energie für längere Workouts.

Anleitung

1. Grünkohl und Sellerie waschen.
2. Die Sellerie in daumengroße und den Apfel in kleinere Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 78, Eiweiß: 1,7g, Kohlenhydrate: 19g, Fett: 0,3g.



SCHLANKHEITS- ELIXIERE

Konzentriert sich auf stoffwechselanregende und gewichtskontrollierende Inhaltsstoffe für alle, die auf der Suche nach Fitness sind.



METABOLISCHE MAJESTÄT

Zutaten

- 1 Grapefruit
- 1,25 cm Ingwerwurzel
- ½ Zitrone

Ernährungshighlight

Steigern Sie Ihren Stoffwechsel mit der würzigen Synergie von Grapefruit und Zitrone, verstärkt durch Ingwer, der die Verdauung unterstützt und die thermogenen Eigenschaften von Lebensmitteln erhöht.

Anleitung

1. Grapefruit und Ingwer schälen.
2. Diese zusammen mit einer halben Zitrone entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 52, Eiweiß: 1g, Kohlenhydrate: 13g, Fett: 0,2g

SCHLANK & LEBHAFT

Zutaten

- 3 grüne Äpfel
- 1 Gurke
- 1 Tasse Petersilie

Ernährungshighlight

Grüne Äpfel bringen einen süß-sauren Geschmack, kombiniert mit den hydratisierenden Vorteilen von Gurken. Petersilie ist nicht nur ein Garnierung – sie hilft dem Körper beim Entgiften und liefert wichtige Vitamine.

Anleitung

1. Die Äpfel und die Gurke in Stücke schneiden.
2. Äpfel, Gurke und Petersilie in den Entsafter geben.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 95, Eiweiß: 1,5g, Kohlenhydrate: 24g, Fett: 0,3g





FETT-FLUSHING-FUSION

Zutaten

2 Orangen
75g Preiselbeeren
250ml Wasser

Ernährungshighlight

Die harntreibenden Eigenschaften der Preiselbeeren helfen, überschüssiges Wasser und Toxine auszuspülen, kombiniert mit der immunstärkenden Kraft der Orangen, die Sie beleben.

Anleitung

1. Orangen schälen, dann in Stücke teilen oder in Spalten schneiden.
2. Orangen und Preiselbeeren in den Entsafter geben.
3. Den Saft mit Wasser mischen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 86, Eiweiß: 1,2g, Kohlenhydrate: 21g, Fett: 0,3g

KALORIEN-CUTTER-KÜHLER

Zutaten

1 Zitrone
½ Gurke
30g Spinat



Ernährungshighlight

Es handelt sich um eine erfrischende Mischung, die kalorienarm ist, aber voller Nährstoffe. Spinat liefert Eisen, und Gurke spendet Feuchtigkeit, während Zitrone einen Schub an Vitamin C bietet und die Verdauung unterstützt.

Anleitung

1. Zitrone schälen und Gurke in Scheiben schneiden.
2. Spinat waschen.
3. Alle Zutaten entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 27, Eiweiß: 1,8g, Kohlenhydrate: 6g, Fett: 0,2g





SCHLANK & SCHLANKER

Zutaten

- 2 Stangen Sellerie
- 1 grüner Apfel
- 1 Fenchelknolle

Ernährungshighlight

Mit den verdauungsfördernden Eigenschaften des Fenchels und der Fähigkeit, Blähungen zu reduzieren, sorgt dieser Saft für ein leichtes und erfrischtes Gefühl. Sellerie und grüner Apfel sorgen für Hydratation und eine Spur von Süße.

Anleitung

1. Sellerie und Fenchel in Stücke schneiden.
2. Apfel entkernen und schälen (falls nötig)
3. Alle Zutaten entsaften und gekühlt servieren.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 58, Eiweiß: 1,4g, Kohlenhydrate: 14g, Fett: 0,3g.

TAILLENWUNDER

Zutaten

- 1 Rote Bete
- 1 Möhre
- 1 grüner Apfel

Ernährungshighlight

Dieser Saft unterstützt mit seinem Ballaststoffgehalt aus Rote Bete und grünem Apfel eine gesunde Verdauung, während Möhren Beta-Carotin hinzufügen, das für eine gute Augen- und Hautgesundheit sorgt.

Anleitung

1. Rote Bete und Möhre waschen und hacken.
2. Apfel in kleinere Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 85, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 20g, Fett: 0,2g





PFUND-DROP-TRANK

Zutaten

300g Wassermelone
½ Limette
1,25 cm Ingwerwurzel



Ernährungshighlight

Die hydratisierenden Eigenschaften der Wassermelone bekommen einen Kick durch das Vitamin C der Limette und die stoffwechsellanregende Kraft des Ingwers. Eine erfrischende Wahl für warme Tage.

Anleitung

1. Wassermelone zerkleinern.
2. Wassermelone zusammen mit Limette und Ingwer entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 61, Eiweiß: 1,2g, Kohlenhydrate: 15g, Fett: 0,3g



BAUCH-BRENN-BLISS

Zutaten

165g Ananasstücke
½ Chili-Schote (entkernt)
½ Zitrone, geschält und in
Spalten geschnitten

Ernährungshighlight

Spüren Sie die Schärfe der Chili-Schote, die Capsaicin enthält, bekannt dafür, den Stoffwechsel und die Fettverbrennungsfähigkeit zu erhöhen. Ananas gibt einen tropischen Touch und Verdauungsenzyme.

Anleitung

1. Chili-Schote entkernen (falls zu scharf mit Kernen)
2. Ananasstücke mit Chili und Zitronenspalten in den Entsafter geben.
3. Entsaften und gekühlt servieren.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 70, Eiweiß: 0,9g, Kohlenhydrate: 18g, Fett: 0,2g





GEWICHTSLOSER WIRBEL

Zutaten

- 1 Gurke
- 1 Bündel Minzblätter
- 1 grüner Apfel

Ernährungshighlight

Gurke bietet eine hydratisierende Basis, während Minze das Verdauungssystem beruhigt und einen erfrischenden Geschmack verleiht. Die Säure des grünen Apfels fügt Tiefe und zusätzliche entgiftende Vorteile hinzu.

Anleitung

1. Gurke in Scheiben schneiden.
2. Apfel in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 60, Eiweiß: 1,3g, Kohlenhydrate: 15g, Fett: 0,2g

SCHLANK & TONIKUM

Zutaten

60g Spinat
1 Kiwi
½ Zitrone



Ernährungshighlight

Spinat versorgt den Körper mit dem notwendigen Eisen, das gesunde rote Blutkörperchen fördert. Vollgepackt mit Vitamin C, stärkt Kiwi das Immunsystem und die Hautgesundheit, während Zitronenschale einen sauberen Abschluss sicherstellt.

Anleitung

1. Spinat waschen.
2. Kiwi & Zitrone schälen.
3. Spinat, Kiwi und Zitrone entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 50, Eiweiß: 2,5g, Kohlenhydrate: 12g, Fett: 0,3g.



IMMUNSTÄRKENDE SÄFTE

Säfte, die Inhaltsstoffe enthalten, die das Immunsystem stärken.



VITAMIN ELAN

Zutaten

- 2 Orangen
- 1 Grapefruit
- 1 Kiwi



Ernährungshighlight

Es ist wichtig, das Immunsystem durch ausreichend Vitamin C zu stärken. Diese Kombination aus Orangen, Grapefruit und Kiwi schmeckt herrlich und bietet antioxidativen Schutz vor schädlichen freien Radikalen.

Anleitung

1. Orangen, Grapefruit und Kiwi schälen. Dann die Orangen und Grapefruit in kleinere Stücke teilen.
2. Dann alle Zutaten entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 95, Eiweiß: 1,8g, Kohlenhydrate: 24g, Fett: 0,4g



INGWER-WÄCHTER

Zutaten

- 1 Apfel
- 2 Möhren
- 2,5 cm Ingwerwurzel

Ernährungshighlight

Ingwer, ein bekanntes natürliches Heilmittel, bietet entzündungshemmende und verdauungsfördernde Vorteile. Dieser Saft wird durch die süße Knusprigkeit von Äpfeln und den vitaminreichen Möhren zu einer gesundheitsfördernden Köstlichkeit.

Anleitung

1. Den Apfel und die Möhren in kleinere Stücke schneiden.
2. Apfel, Möhren und Ingwer entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 80, Eiweiß: 1,2g, Kohlenhydrate: 20g, Fett: 0,2g





KURKUMA-TRIUMPH

Zutaten

- 1 Birne
- 2 Selleriestangen
- 2,5 cm Kurkumawurzel

Ernährungshighlight

Nutzen Sie die Kraft von Kurkuma, bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile. Die Süße der Birnen und die Hydratation durch Sellerie machen dies zu einem ausgewogenen, gesundheitsfördernden Getränk.

Anleitung

1. Selleriestangen in daumengroße und die Birne in kleinere Stücke schneiden.
2. Birne, Sellerie und Kurkuma im Slow-Juicer entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 65, Eiweiß: 1,1g, Kohlenhydrate: 17g, Fett: 0,3g

STRAHLENDER ROSMARIN

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Zweig Rosmarin

Ernährungshighlight

Rosmarin ist nicht nur zum Würzen da; er ist reich an Antioxidantien und kann die Verdauung verbessern. Zusammen mit der Süße von Apfel und Birne ist dieser Saft sowohl aromatisch als auch nahrhaft.

Anleitung

1. Den Apfel und die Birne in kleinere Stücke schneiden.
2. Beide Früchte zusammen in Ihrem Slow-Juicer entsaften.
3. Abschließend den Rosmarinzweig entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 85, Eiweiß: 0,7g, Kohlenhydrate: 22g, Fett: 0,2g





ECHINACEA-ELIXIER

Zutaten

- 1 Apfel
- ½ Gurke
- 50g Echinacea-Tee (abgekühlt)

Ernährungshighlight

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Echinacea. Dieses Getränk, bekannt für seine immunstärkenden Eigenschaften, ist eine stärkende Köstlichkeit, wenn es mit hydratisierender Gurke und süßem Apfel gemischt wird.

Anleitung

1. Den Apfel und die Gurke in kleinere Stücke schneiden.
2. Apfel und Gurke entsaften, dann den abgekühlten Echinacea-Tee untermischen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 55, Eiweiß: 0,8g, Kohlenhydrate: 14g, Fett: 0,2g.

VITAMIN C-WASSERFALL

Zutaten

- 2 Paprika (rot oder gelb)
- 4 Möhren
- 1 Handvoll Petersilie



Ernährungshighlight

Paprika und Möhren, reich an Vitamin C und Beta-Carotin, kombiniert mit Petersilie, einem entgiftenden Kraut, bieten einen revitalisierenden Saft, der perfekt für die Hautgesundheit und Immunität ist.

Anleitung

1. Gemüse waschen, die Möhren schälen und in Stücke schneiden.
2. Ebenso die Paprika in Stücke schneiden.
3. Alles zusammen entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 80, Eiweiß: 2g, Kohlenhydrate: 18g, Fett: 0,6g





ANTIOXIDANS-ATMOSPHÄRE

Zutaten

- 3 Grünkohlblätter
- 1 Handvoll Spinat
- 2 Tomaten

Ernährungshighlight

Tomaten, Grünkohl und Spinat bilden ein antioxidatives Kraftpaket, das Ihrem Körper hilft, oxidativem Stress entgegenzuwirken. Dieser Saft ist eine fantastische Möglichkeit, Ihre Zellen zu schützen, während Sie eine reiche Geschmacksvielfalt genießen.

Anleitung

1. Das Blattgemüse (Grünkohl und Spinat) waschen.
2. Die Blätter zusammen mit den Tomaten (halbiert) in den Entsafter geben.
3. Alle Zutaten entsaften.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 60, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 13g, Fett: 0,7g

WELLNESS-WIRBEL

Zutaten

- 1 Rote Bete
- 2 Selleriestangen
- 2,5 cm Kurkumawurzel

Ernährungshighlight

Eine erfrischende Mischung aus Roter Bete, bekannt für ihre entgiftenden Eigenschaften, entzündungshemmendem Kurkuma und hydratisierendem Sellerie.

Dieser Trunk ist sowohl ein Verdauungshilfsmittel als auch ein Immun-Booster.

Anleitung

1. Rote Bete und Kurkuma reinigen und schälen.
2. Alles im Slow-Juicer entsaften.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 65, Eiweiß: 2,1g, Kohlenhydrate: 15g, Fett: 0,3g





VERTEIDIGUNGS-VERGNÜGEN

Zutaten

- 1 Gurke
- 2 Brokkoliröschen
- Eine Handvoll Mangold

Ernährungshighlight

Rüsten Sie Ihren Körper mit Abwehrmechanismen gegen Krankheiten aus. Gurke bietet Hydratation, während Brokkoli und Mangold viele Vitamine und Mineralien liefern und sicherstellen, dass Ihr Immunsystem der Herausforderung gewachsen ist.

Anleitung

1. Das Gemüse (Gurke, Brokkoliröschen und Mangold) waschen.
2. Alle Gemüsesorten in den Entsafter geben.
3. Entsaften und gekühlt servieren.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 45, Eiweiß: 3,5g, Kohlenhydrate: 10g, Fett: 0,5g

SCHÜTZENDER PUNCH

Zutaten

- 3 Grünkohlblätter
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Zucchini, geschält wenn gewünscht



Ernährungshighlight

Diese Mischung stellt sicher, dass Ihr Körper mit Vitamin A und K versorgt wird, die für das Sehvermögen und die Knochengesundheit unerlässlich sind. Grünkohl, Zucchini und der pfeffrige Rucola kombinieren sich zu einem Saft, der sowohl gesund als auch geschmackvoll ist.

Anleitung

1. Das Gemüse unter fließendem Wasser waschen.
2. Alles nacheinander in den Entsafter geben.
3. Zusammen entsaften und gekühlt servieren.

Nährwert (Pro Portion)

Kalorien: 50, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 11g, Fett: 0,6g.

