

GUTE NACHRICHTEN AUS DER KÜCHE FÜR DEN KÖRPER

VEGETARISCH UND VEGAN? JA! ...

... meinen Anna Lena und Marie-Sophie von VETOX

1. Wie kommt ihr auf diese Kombination?

Durch die Verbindung von vegetarischer und veganer Ernährung können wir einen optimalen Nährwerthaushalt gewährleisten. Mit der „5+2 Formel“ – 5 Tage vegetarisch und 2 vegan – sorgen wir für die perfekte Balance zwischen Detox und genügend Energiezufuhr.

2. Wieso sollte man komplett auf Fleisch verzichten?

Neueste Studien berichten, dass eine fleischlose Ernährung den Körper fitter und leistungsfähiger macht. Und das sogar bis ins hohe Alter!

3. Wie kann ich Detox in meinen Alltag einbauen?

Man muss nicht von heute auf morgen die komplette Ernährung umstellen. Kleine Schritte! Zum Beispiel jeden Tag einen grünen Smoothie und das am besten immer morgens. So ist ein

gesunder Start in den Tag garantiert!

Grünes Gemüse (z. B. Spinat) sind wahre Detox-Wundermittel. Mehr davon auf www.vetox.de


**ALLES FÜR DIE
DETOX-KÜCHE**
TRINKFLASCHE

Mit einsetzbaren Aromaeinsatz, um 10 Euro, über www.tchibo.de

**GLASSTROHHALME**

In verschiedenen Ausführungen, um 10 Euro, www.halm.co

**SALATSCHÜSSEL**

Modell „Gusto“ aus Bambus, um 27 Euro, www.manufactum.de

**TEESIEB**

„Mesh“ in Roségold und aus Edelstahl, um 7 Euro, www.westwingnow.de

FÜR DIE SAFTKUR

Mix it!

GUTEWahl



Frisch gepresster Orangensaft am Morgen oder aromatischer Karottensaft mit einem Schuss Öl: Der Entsafter JE850 von Kenwood ist der perfekte Küchenbegleiter für Säfte aller Art. Trotz seiner etwas umfangreichen Maße ist das Gerät mit seinem Edelstahlgehäuse ein wahrer Hingucker. Mit einem großen Auffangkrug, der 1,5 Liter fasst, ist genug Platz, um den täglichen Saftbedarf zu decken. Um die 200 Euro kostet der Testsieger und ist ein Muss für jeden Saftjunker!

33.% DER DEUTSCHEN MÖCHTEN IM NEUEN JAHR ABNEHMEN

Neues Jahr, neue Vorsätze. Neben weniger Süßigkeiten und Tabakverzicht wollen rund ein Drittel aller Deutschen die Kilos purzeln lassen. Dabei kann neben viel Sport und Bewegung eine ausgewogene Ernährung helfen. Vor allem



viel Obst und Gemüse sind wichtig. Laut Experten am besten fünf Portionen täglich!

KURKUMA-KRAFT

Wundermittel aus Indien: Kurkuma ist nicht nur ein aromatisches Gewürz, sondern auch echtes Superfood! Es wirkt entzündungshemmend und ist verdauungsfördernd. Grund dafür ist der Wirkstoff Curcumin. Somit für Entschlackungskuren perfekt geeignet!



GIBT'S DAS AUCH IN LOW CARB?

Energy Balls Vegetarische und vegane Powerlieferanten für die freien Minuten am Nachmittag, vor dem Workout oder unterwegs. Ballaststoffreich und ohne raffinierten Zucker passen diese Super-Bällchen in jede Handtasche und geben genug Kraft für den Alltag!

FOLGE 13
Balls & Drinks

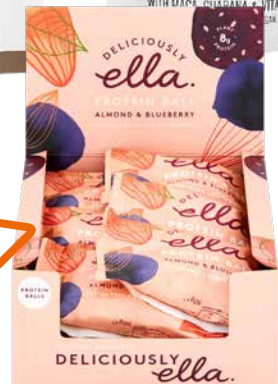
PROTEIN BALLS ERDNUSS-KAKAO, FOODSPRING
Pro 100g: 417 kcal, 34 KH, 22 E, 20 F. Preis: 1,99 € (40 g)



ENERGYBALLS COCONUT-COOKIE DOUGH, NU3
Pro 100 g: 489 kcal, 46,4 KH, 9,5 E, 27,3 F. Preis: 3,99 € (70 g)



PROTEINBALL ALMOND & BLUEBERRY, DELICIOUSLY ELLA
Pro 100 g: 394 kcal, 41,5 KH, 16,1 E, 18,5 F. Preis: 24,50 € (12 Stk.)



Energy Drinks Spritzige Power zum Trinken



- 1. Sparkling Aminos Grapefruit, Foodspring**
Pro 100 ml: 14 kcal, 1,1 KH, 1,8 E, 0 F. Preis: 2,69 € (330 ml)
- 2. Fit Energy Drink Ginger, Nu3**
Pro 100 g: 5,3 kcal, 1 KH, 0 E, 0 F. Preis: 2,59 € (250 ml)
- 3. Bio-Kombucha Raw Mate, Kombuchery**
Pro 100 ml: 12 kcal, 3 KH, 0 E, 0 F. Preis: 2,83 € (330 ml)