

Zutatenübersicht
"Die 100 besten Säfte Smoothies" von Sarah Owen

<i>Frucht</i>	<i>Saft-Nr.</i>	<i>Saft-Nr.</i>	<i>Wirkung</i>
Alfalfa	37	1 bis 11	entgiftend
Aloe vera	70		
Ananas	26; 58; 72; 90	12 bis 25	Schlankmacher
Apfel	1; 4; 7; 12; 13; 26; 31; 38; 40; 51; 59; 64; 71; 75; 88; 89; 94		
Aprikose	4; 12; 27; 65	26 bis 37	Energieverstärker
Assai-Beeren	51		
Avocado	32; 44; 50; 63; 87	38 bis 50	Stressknacker
Banane	30; 41; 43; 44; 45; 67; 68; 90; 91		
Basilikum	23; 61; 80	51 bis 63	Happy Aging
Beeren	81		
Birne	14; 32; 66; 70	64 bis 74	Verdauungshelfer
Blaubeeren	29; 38; 60; 65		
Blumenkohl	84	75 bis 87	Immunsystem
Bohnen, grüne	36; 95		
Brokkoli	9; 11; 50; 95	88 bis 100	für Geist und Seele
Brombeeren	17; 26		
Brunnenkresse	11; 24; 25; 49; 86		
Curcuma	84		
Datteln	43; 43		
Erdbeere	3; 41; 53; 77; 88		

Zutatenübersicht

"Die 100 besten Säfte Smoothies" von Sarah Owen

Erdnussbutter	91
Estragon	11
Feige	14; 28; 40; 64
Fenchel	21; 71; 73
Goji-Beeren	56
Granatapfel	13; 15; 29; 52; 78
Grapefruit	3; 6; 16; 18; 52
Gurke	9; 11; 21; 33; 61; 69; 74; 94; 99
Hanföl	60
Himbeeren	16; 39; 42; 57
Heidelbeere	76; 79; 89
Honigmelone	2
Honig	18; 28
Ingwer	18; 39; 66; 67
Johannisbeeren	51; 68
Karotte	5; 7; 8; 19; 22; 31; 37; 46; 47; 59; 61; 62; 73; 80; 82; 83; 84; 93; 97; 100
Kirschen	2; 38; 53; 64; 76
Kiwi	35; 69; 77; 80
Knoblauch	23; 85; 97
Kohl	5; 19; 73; 95
Kohosmilch	45
Kokosnuss	58
Koriander	83
Kürbis	21; 34; 36

Zutatenübersicht
"Die 100 besten Säfte Smoothies" von Sarah Owen

Kurkuma	84
Leinöl	8
Limette	1; 2; 6; 33; 54; 72; 88
Mandarine	78;
Mango	27, 40; 70; 78; 79; 92
Melone	16; 57
Nachtkerzenöl	59
Nektarine	54; 93
Nori	63
Oliven	61
Olivenöl	86; 100
Orange	35; 54; 55; 58; 80; 93
Pak Choi	50
Papaya	40; 55; 65; 66; 78
Paprika, rote	20; 37; 85; 86; 100
Passionsfrucht	53
Petersilie	48; 85; 98
Pfefferminze	41; 57; 74; 94
Pfirsich	15; 27; 76
Pflaume	14; 32; 39; 55; 75
Porree	19; 97
Preiselbeere	5; 56; 75
Radieschen	98; 99
Rosenkohl	34
Rosmarin	46

Zutatenübersicht
"Die 100 besten Säfte Smoothies" von Sarah Owen

Rote Bete	6; 7; 36; 47; 96
Rukola	24
Salat	37; 48; 49; 99
Schokolade	30
Sellerie	21; 22; 23; 47; 69; 82
Sesamöl	95
Spargel	22; 62; 96
Spinat	20; 35; 96
Spirulina	31; 33
Stangensellerie	9
Süßholzwurzel	49
Süßkartoffel	72
Tomate	10; 23; 24; 46; 86
Wassermelone	15; 28; 79
Weintrauben	4; 13; 77; 89
Weizengras	34
Yamswurzel	98
Zimt	12;
Zitrone	1; 4; 8; 10; 18; 71; 82
Zitronengras	45; 62
Zucchini	48; 74; 83
Zwiebel	10; 20; 85