Exkurse

36 Die grüne Diät aus dem Kundalini-Yoga
60 Die Kraft der bitteren Gemüsearten
76 Wildkräuter – wild und voller Kraft
94 Roh versus gegart
122 Echt abgefahren – die Biophotonen

7 **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

9 Grün essen

10 **Warum Grün uns so guttut**
12 Säure-Basen-Balance im grünen Bereich
14 Meine Lieblings-Greenies im Porträt
22 Andere bunte Detox-Zutaten

26 **Das »Detox-ganz-grün«-Programm**
28 Vorbereitung und Planung
31 Entschlackungstage und Alltagsbooster
32 3 Tage Green-Detox-Weekend
33 Tipps zum Verstärken

41 Grün kochen

42 **Smoothies, Drinks und Müslis**
43 Start in den Tag

54 **Suppen-Grün**
55 Leichter Genuss

68 **Salate**
69 Frischer Vitalstoffmix

86 **Greenies in Bestform**
87 Gemüse ganz groß

114 **Dips, Aufstriche und Kleinkram**
115 Energie für zwischendurch

130 **Green and sweet**
131 Süßes Comfort-Food

138 **Sachverzeichnis**

139 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**

aus: Lange-Fricke, Detox ganz grün (ISBN 9783830483977) © 2015 Trias Verlag