7 Liebe Leserin, lieber Leser!

9 Die Smoothie-Diät

10 Smoothie – der Name ist Programm

18 Smoothes Kilopurzeln

27 Rein ins Smoothie-Schlaraffenland

29 Die Fruchtigen

49 Die Grünen

65 Die Aktivierenden

77 Die Hippen

91 Rezeptregister

94 Stichwortverzeichnis

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag