

# Grüne Smoothies im Freizeit- & Leistungssport

## Power und Ausdauer



### Grüne-Smoothie-Zutaten für Sportler:

- besonders dunkelgrüne Blattgemüse wie Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn), Kräuter (Petersilie), Spitzkohl oder andere blättrige Kohlsorten, Spinat, Mangold, Stangensellerie - blätter, Grün von Roten Rüben (!) oder Karotten- / Kohlrabigrün, Sprossen (zB Alfalfa, Sonnenblumensprossen ) = (Chlorophyll, Mineralien, Vitamine und Blutbildung)
- Gurken und Stangensellerie (Elektrolyte)
- Beeren zB. Heidelbeeren (Vitamine und Antioxidantien, Blutzuckerstabilisierung)
- Birnen, Äpfel, Bananen... (Kohlehydrate, Vitamine, Mineralien)
- weiche Datteln (schnelle Kohlenhydrate)
- Avodaco (gesunde Fette), schwarze Oliven (gesunde Fette) (zum Grünen Smoothie dazuessen)
- eine Scheibe Zitrone mit Schale (Säure-Basen Haushalt, Bitterstoffe)
- ein paar rohe Nüsse / Samen: Walnüsse, Cashews, Mandeln, Sesam (Mineralien, B Vit. & Eiweiss... (ev auch rohe Eier als Zusatz für Eiweiss)
- Chiasamen und geschälte Hanfsamen (!!! Omega 3 Fettsäuren und Eiweiss !!!)
- kleine Stücke von der Roten Rübe

### Kleine Mengen folgender Nahrungsergänzung - "Superfoods":

- Weizen/Gerstengraspulver, Algenpulver oder ein anderes grünes Pulver in guter Qualität
- Macapulver
- Bienenpollen
- Reisproteinpulver, Hanfproteinpulver oder Mischungen daraus (zB von "Sunwarrior")
- Gojibeeren (Vitamin C, Eiweiß und Antioxidantien)
- Kokosmus, Kokosöl von Dr Görg (Spitzenqualität)
- Leinöl

### Als Faustregel:

- zur Hälfte immer 2-3 Sorten Grünzeug
- die andere Hälfte Obst / Gemüse (2 -max 3 Sorten)
- dann die Ergänzungen mit einer kleinen Handvoll Nüssen / Samen oder den "Superfoods"
- zum Schluss Wasser, frisch gepresster Saft oder Kokoswasser (Elektrolyte)!
- Avocado oder Banane sollte immer dabei sein damit das Ganze sämiger wird
- eine Prise Kristallsalz, etwas frischer Ingwer und eine Scheibe Zitrone (5 Element-Ausgleich)

Viel Power, Erfolg und Genuss,  
*Manuel Harand*

Mehr Infos zu den Grünen Smoothies unter [www.grüne-smoothies.at](http://www.grüne-smoothies.at) (mit ü)