

NICOLE STAABS

DETOX

DAS KOCHBUCH



GU

Mit kostenloser App für Ihren
persönlichen Detox-Wochenplan





GRANATAPFEL

Ordentlich Vitamine sowie Kalzium

und Eisen machen den Exoten schon unschlagbar gesund! Dazu kommen noch jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken und unsere Zellen vor schädigenden freien Radikalen schützen.



GRAPEFRUIT

Rundum gesund: Über Grapefruit

freut sich vor allem die Leber. Die bioaktiven Stoffe der Grapefruit unterstützen nämlich den Fettstoffwechsel. Das ist richtig gut für den Cholesterinspiegel, denn Fettsäuren werden einfacher und schneller abgebaut - ideal fürs Detoxing!

DETOX- GETRÄNKE IM ÜBERBLICK

Detox heißt auch: Viel trinken! Am besten 2 bis 3 Liter am Tag. Aber immer nur Wasser ...? Der Lieblings-Kräutertee bietet geschmackliche Abwechslung, und hier finden Sie noch ein paar Ideen für leckere Alternativen.