

17

FETT VERBRENNENDE

Super
SMOOTHIES & SHAKES



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
HIER KOMMT DER SMOOTHIE	4
SMOOTHIE-GRUNDLAGEN UND EIN	5
“DO IT YOURSELF“-LEITFADEN	5
SMOOTHIES & SHAKES	9
TIRAMI-SMOOTH	11
PIÑA-COLADA-SMOOTHIE	11
KIWI-BANANE-SMOOTHIE	12
GRÜNER MELONEN-SPINAT-SMOOTHIE	12
ERDBEER-KÄSEKUCHEN-SMOOTHIE	13
ERDNUSSMUS SMOOTHIE	13
ORANGE-BEEREN-SMOOTHIE	14
MANGO-DELIGHT-SMOOTHIE	14
ERDNUSSMUS-BEEREN-SMOOTHIE	15
SCHOKO-KIRSCH-SMOOTHIE	15
ERDBEER-VANILLE-SMOOTHIE	16
TROPISCHER SMOOTHIE	16
HONIG-HIMBEER-SMOOTHIE	17
AVOCADO-HIMBEEREN-SMOOTHIE	17
KÜRBISKUCHEN SMOOTHIE	18
ERDBEER-MACADAMIANUSS-SMOOTHIE	18
ZIMT-CHAI-LATTE-SMOOTHIE	19
24-STUNDEN-FETTVERBRENNUNGS-FORMEL	20

EINLEITUNG

Wenn Sie diesen Leitfaden in Ihren Händen halten oder ihn auf Ihrem Desktop sehen, dann ist klar, dass gesundes Essen für Sie wichtig ist. Sie wissen, dass eine Ernährung mit viel Proteinen ein Muss ist, damit Sie sich optimal fühlen und auch optimal AUSSEHEN.

Ihnen ist bewusst, dass Sie täglich eine gewisse Menge an Proteinen aufnehmen müssen, um Ihren ultimativen Körper zu bekommen und zu behalten. Schließlich sind Proteine die Bausteine für schlanke, sexy und kalorienverbrennende Muskeln! Genauer betrachtet, bringt eine Ernährung mit mehr Proteinen folgende Vorteile:

Erhöhte magere Muskelmasse: Ein ordentliches Trainingsprogramm stimuliert lediglich den Körper, Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen; Ihre Ernährung und Ihr Proteinverbrauch sind dagegen die Bausteine für die Regeneration und Anpassung. Durch eine höhere Proteinzufuhr bleibt Ihr Muskelgewebe erhalten, was einen schnelleren Stoffwechsel und eine höhere Kalorienverbrennung (und Fettverbrennung) sogar in Ruhephasen zur Folge hat.

Erhöhter thermaler Effekt: Alles, was wir essen, benötigt Energie, um zersetzt und vom Körper aufgenommen zu werden, doch dieser thermale Effekt ist bei Proteinen etwa doppelt so hoch wie bei Kohlenhydraten oder Fetten. Eine höhere Proteinzufuhr bedeutet im Prinzip einen höheren Umsatz und eine höhere Fettverbrennung.

Erhöhte Sättigung: Eine Ernährung mit mehr Proteinen führt zu einem stärkeren Gefühl der Sättigung und Zufriedenheit. Denn wer ist schon gerne ständig hungrig?

Erhöhtes Glukagon: Glukagon ist ein Hormon, das den Effekten von Insulin im Fettgewebe entgegenwirkt. Während Insulin die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, abschwächen kann und ihn stattdessen eher dazu anregt, FETT ANZULAGERN, bewirkt Glukagon den entgegengesetzten Effekt, nämlich eine höhere Fettverbrennung. Im Grunde ist Glukagon dafür verantwortlich, die Fähigkeit des Körpers, Fett zu produzieren und es in den Fettzellen und der Leber zu speichern, zu verringern. Daraus resultiert eine höhere Fettverbrennung und weniger Fettablagerung.

Verbesserter Fettabbau: Studien zeigen, dass allein das Ersetzen von Kohlenhydraten durch Proteine, ohne die Kalorienzufuhr zu verringern, den Fettabbau verstärkt und mageres Muskelgewebe übrig lässt. Das heißt, wenn Sie die Proteinzufuhr erhöhen und gleichzeitig die Kohlenhydratzufuhr drosseln, müssen Sie nicht einmal weniger essen, um Fett zu verbrennen!

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

Reduziertes Cholesterin: Eine Erhöhung der Proteinzufuhr mit gleichzeitiger Verringerung der Kohlenhydratzufuhr führt zur Reduktion von LDL-Cholesterin (schlechtem Cholesterin) und Triglyceriden und einem Anstieg von HDL-Cholesterin (gutem Cholesterin). Dies fördert die Gesundheit und das Herz-Kreislauf-System.

Optimiertes Immunsystem: Jede Zelle in Ihrem Körper besteht aus verschiedenen Arten von Proteinen, einschließlich der Zellen des Immunsystems und der Antikörper, die es ausmachen. Eine Ernährung, in der es an Proteinen mangelt, kann einen Abbau von Immunzellen, also die Unfähigkeit des Immunsystems, Antikörper zu bilden, und zu weiteren auf das Immunsystem bezogene Probleme führen. Eine Ernährung, die reich an Proteinen ist, hat genau den entgegengesetzten Effekt!

HIER KOMMT DER SMOOTHIE

Gesunde Ernährung kann wohl kaum einfacher sein als mit einem leckeren und nahrhaften Smoothie. Ein guter, hausgemachter Smoothie ist voll mit Proteinen, guten Fetten, frischen Früchten und Gemüse, und er ist ein hervorragender Ersatz für Mahlzeiten ohne die lästige Kocherei. Smoothies haben einige großartige Vorzüge:

Vielfalt: Die Auswahl toller Zutaten ist im wahrsten Sinne des Wortes unerschöpflich. Sagen Sie Adieu zur Eintönigkeit und zur Einnahme Ihres Proteinshakes mit Milch oder Wasser, als ob das eine Pflichtübung wäre. Sie müssen nicht länger jeden Tag den exakt gleichen Proteinshake zu sich nehmen. In diesem Leitfaden finden Sie 17 leckere Rezepte, die sie dazu motivieren werden loszulegen...

Nährstoffdichte: Ein gutes Smoothie-Rezept enthält nicht nur viele hochwertige Proteine, sondern auch Vollwertkost wie frische oder gefrorene Früchte und Gemüsesorten, Milchprodukte (Milch, Joghurt, Hüttenkäse) und gute Fette (Kokosöl, Leinsamenöl, Fischöl, Nüsse, Samen), die den Smoothie zu einer reichhaltigen Quelle zur Nährstoffaufnahme machen und dem Körper Antioxidationsmittel, Vitamine, Mineralien und gesunde Fette liefern.

Ersatz von Mahlzeiten: Es ist nicht immer einfach, eine hochwertige Mahlzeit mit all den aufgelisteten Bestandteilen zu finden. Straffe Terminpläne und Verpflichtungen führen dazu, dass nicht immer genügend Zeit bleibt, eine vollständige Mahlzeit zuzubereiten. Diese Rezepte enthalten echte Zutaten, nicht nur Ergänzungsmittel, sodass Sie Ihre nächste Mahlzeit trinken können, wenn Sie sie brauchen.

Leider gibt es dort draußen ziemlich viele "Fast Food"-Smoothie-Läden, die sich mit den Vorzügen von Smoothies schmücken, deren Smoothies aber in der Regel nicht die Ernäh-

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

rungsvorzüge haben, die ein Smoothie zu bieten hat und auch bieten sollte. Die meisten dieser Smoothies sind voll mit Zucker und ohne gute Fette, und sie enthalten viel zu wenige Proteine und nicht annähernd so viele frische (oder gefrorene) Früchte und Gemüsesorten, wie sie ein Smoothie haben sollte. Zudem haben viele dieser Smoothies enorm viele Kalorien!

Der Zweck dieses Smoothie-Rezeptbuches ist es, Ihnen eine Grundlage mit großartigen Rezepten zu geben, die Sie sofort nutzen können. Sie starten mit 17 leckeren Rezepten, die Sie für ein einfaches, ständig verfügbares Frühstück, einen Nach-dem-Training-Erholungssnack, als Ersatzmahlzeit oder als Snack verwenden können.

SMOOTHIE-GRUNDLAGEN UND EIN "DO IT YOURSELF"-LEITFADEN

Hier noch eine Beschreibung, was Sie für die Zubereitung eines tollen Smoothies benötigen und wie Sie die Rezepte individuell variieren können:

Mixer: Ein Mixer ist wirklich das einzige Gerät, das Sie für die Zubereitung brauchen, und auch ein sehr wichtiges. Es gibt einfache, tragbare Mixer sowie teure gewerbliche Mixer. Sie müssen keine 500 € für einen Mixer ausgeben (es gibt auch viele gute Mixer für 50 € und weniger), doch ein guter, zuverlässiger Mixer ist ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Küche und für den Smoothie-Kenner absolut nötig.

Proteine: Ein herausragender Smoothie fängt mit Proteinen an. BodyFokus Natur Protein Plus ist das Mittel der Wahl für diesen ersten Schritt. Es ist unerreicht in Bezug auf Qualität und Nährwertprofil, und es dürfte äußerst schwierig werden, ein anderes Proteinpräparat oder echtes Lebensmittel zu finden, das an diese hohe Nährstoffdichte und geringe Kaloriendichte heranreicht.

Flüssigkeit: Hier haben Sie eine große Auswahl, die Sie an Ihre Bedürfnisse bezüglich Kalorien und Proteinen sowie auch an mögliche Allergien oder Unverträglichkeiten anpassen können. Wasser, Milch, ungesüßte Mandel- oder Kokosmilch, Kaffee und grüner Tee sind nur einige der Optionen. Wasser ist natürlich die Option mit den wenigsten Kalorien. Milch enthält eine extra Portion Proteine. Kokosmilch ist kein Milchprodukt; sie enthält viel Laurinsäure, die antivirale und antimikrobielle Eigenschaften besitzt, und mittelkettige Fettsäuren, die zur Energiegewinnung genutzt und nicht als Fett abgelagert werden. Mandelmilch ist ebenfalls frei von tierischer Milch und hat wenige Kalorien, enthält jedoch viele Ballaststoffe, viel Vitamin E und Kalzium.

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

Die Milch, die Sie benutzen werden, sollte biologisch, sowie nicht künstlich fettreduziert sein. Idealerweise kaufen Sie Ihre Milch beim Bauer Ihres Vertrauens ein. Wenn Sie lakto-seintolerant sind, ersetzen Sie die tierische Milch durch pflanzliche, wie z.B. Mandelmilch, Haselnussmilch, Macadamiamilch, etc.

Wenn Sie Flüssigkeit hinzufügen, dann erzeugt weniger Flüssigkeit einen dickflüssigeren Shake, während mehr Flüssigkeit zu einem dünneren Shake führt. Unsere Rezepte fangen alle mit 200 Millilitern Flüssigkeit an.

Proteinschub: Hüttenkäse und Joghurt sind ein paar Optionen echter Lebensmittel, die sie Ihrem Smoothie zufügen können, um den Proteingehalt zu steigern. Diese Lebensmittel führen nicht nur zu einem sahnigeren Smoothie, sie erhöhen auch den Kalziumgehalt. In unseren Rezepten geben wir etwa 100 Gramm dieser Proteine dazu.

Bei der Wahl des Joghurts haben wir 2 Sorten ausgewählt, die wir Ihnen empfehlen: der griechische Joghurt und der Naturjoghurt. Der griechische Joghurt hat einen wesentlich höheren Fettanteil, ist jedoch auch proteinreicher.

Der Hauptunterschied zwischen den beiden liegt allerdings bei der Auswahl der Milchsäurebakterien: Bei der Herstellung von griechischem Joghurt werden grundsätzlich die Bakterien *Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus* eingesetzt. Diese probiotische Bakterien haben den Vorteil, dass sie sich positiv auf die Verdauung auswirken, Allergien vorbeugen können und allgemein die innere Darmflora gesünder machen, was Ihr Immunsystem deutlich stärkt.

Früchte: Diese Kategorie spricht für sich selbst. In unseren Rezepten findet sich eine Vielzahl von Früchten, damit Sie sehen, wie Sie Ihre Lieblingsfrüchte verwenden können. In vielen unserer Rezepte wird in der Zutatenliste die gefrorene Version genannt. Sie können jedoch selbstverständlich auch frische Früchte hinzufügen oder auch mit frischen und gefrorenen Früchten experimentieren. Zum Beispiel ergeben gefrorene Bananen eine einzigartige Konsistenz.

Gemüse: Sie werden überrascht sein, wie gut Gemüse in einen Smoothie passt. Kürbis ist eine tolle Ergänzung mit wenigen Kalorien und voll mit Vitaminen (A, C und E), Ballaststoffen und Antioxidationsmitteln (Zeaxanthin); zudem ist er reich an Vitamin B und Mineralien (Kupfer, Kalzium, Kalium und Phosphor). Spinat ist ein weiteres super Nahrungsmittel, das dem Smoothie eine hohe Nährstoffdichte verleiht (durch seinen Reichtum an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen) und praktisch ohne Kalorien ist. Avocados ergeben eine tolle Konsistenz und liefern nicht nur Ballaststoffe, sondern auch einfache ungesättigte Fette für ein gesundes Herz. Sie können sogar eine Portion ihres Lieblingsgrünzeugs/Supernahrungsmittelpräparats in Ihren Smoothie geben.

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

Gesunde Fette: Von Ölen über Nüsse bis hin zu Samen haben wir Rezeptbeispiele mit Kokosöl, Leinsamen, Erdnussmus, Mandeln, Pekanüssen, Walnüssen und Cashewnüssen. Dies sind nur einige der unbegrenzten Möglichkeiten. Sie können beliebig viele gesunde Fette wie Olivenöl, Fischöl, Kürbiskerne, Chiasamen, Hanfsamen und alle Nüsse oder Butter aus Nüssen verwenden.

Gewürze oder Süßungsmittel: Zimt, bekannt als „bester Freund“ des Diabetikers, enthält eine Vielzahl nahrhafter Eigenschaften, genau wie viele Gewürze, die leicht erhältlich sind. Fühlen Sie sich etwas angespannt und wollen einen würzigen Kick, dann geben Sie etwas Cayennepfeffer hinzu; dessen Bestandteil Capsaicin wirkt gewichtsreduzierend und schmerzlindernd. Kurkuma und Ingwer sind zwei andere Gewürze, die viele entzündungshemmende Qualitäten besitzen. Vielleicht haben Sie ein paar Favoriten, die wunderbar zu anderen Zutaten passen.

Zum Süßen empfehlen wir dringend auf herkömmlichen Zucker, sowie künstliche Zuckersatzstoffe zu verzichten. Stattdessen können Sie Stevia, Xylitol oder Erythritol benutzen. Dabei handelt es sich um gesunde Alternativen zu Zucker, die sich auf Ihren Körper ausschließlich positiv auswirken. Mit diesen Alternativen können Sie Süßes ohne bedenken genießen. Das wichtigste ist, dass sie Ihren Blutzucker nicht beeinflussen und sich nicht fettspeichernd auf Ihren Körper auswirken.

Auch Honig (unbehandelt) fügen wir in manchen Rezepten hinzu, besonders bei den Frühstücks- oder Nach-dem-Training-Smoothies.

In den Rezepten haben wir 1 Prise Stevia als Empfehlung angegeben, fühlen Sie sich jedoch frei, Ihre Süße selbst nach Ihrem Geschmack zu bestimmen. Stevia hat keine Auswirkung auf die Nährwertbewertung des Rezeptes.

Eis: Persönliche Präferenzen sind hier der Schlüssel. Wir nehmen meist 5 Eiswürfel. Weniger als 5 verdünnen den Smoothie und mehr als 5 (bis zu 10) erzeugen einen dickeren, eher puddingartigen Smoothie.

Falls Sie eine Zutat von den vorgegebenen nicht vertragen oder einfach nicht mögen, so können Sie diesen ruhig mit einer Alternative austauschen oder ganz auslassen. Das Beste an den Smoothies ist, dass sie so gut wie immer gelingen und schmecken.

Zubereitung (identisch für alle Rezepte): Alle Zutaten zusammenmixen und genießen!

Jedes Smoothie-Rezept ist für 1 Portion und sollte genau eine Mahlzeit ersetzen.

1 ML = 1 Messlöffel = 30 Gramm Protein

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

Tipp: Sie können bei jedem Rezept Kokosflocken auch als Deko umfunktionieren, indem Sie sie am Ende über den Shake streuen. Wer die Flocken vorher in der Pfanne fettfrei anröstet, verstärkt zusätzlich das Aroma und die Flocken setzen sich optisch besser vom Shake ab.

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, wird für die Smoothies ein **natürliches Protein-Pulver von BodyFokus** empfohlen. Sie werden sich fragen, ob es denn wirklich so wichtig ist, dass Sie Natur Protein Plus von BodyFokus für Ihre fettverbrennenden Super-Smoothies verwenden.

Und die Antwort darauf ist ein klares, definitives **JA**.

Das hat folgenden Grund:

Die meisten offline wie auch online erhältlichen Proteinpulver, die als gesund angepriesen werden, sind meistens vollgestopft mit fettmachenden und giftigen Chemikalien, die Ihrer Gesundheit schaden und Ihren Taillen- oder Bauchumfang vergrößern. BodyFokus Natur Protein Plus besteht ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen und ist frei von jeglichen künstlichen Zusätzen, Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen oder schädlichen Süßstoffen.

[BodyFokus Natur Protein Plus](#) wird, im Gegensatz zu anderen, möglicherweise kontaminierten Proteinpulvern, bei einem renommierten deutschen Hersteller produziert wird, dem nichts wichtiger ist als optimale Reinheit und Wirksamkeit.

Dieser Hersteller ist zertifiziert für das Biosiegel, und auch das noch strengere Naturlandsiegel wird regelmäßig von unabhängigen Kontrollinstanzen überprüft.

Mit diesem sorgfältig geprüften Partner aus Deutschland können wir garantieren, dass BodyFokus Natur Protein Plus frei von schädlichen Nebenprodukten und Verunreinigungen ist und somit die bestmögliche Qualität auf dem derzeitigen Markt aufweist.

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

WAS MACHT **BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS** SO BESONDERS WERTVOLL?

BodyFokus Natur Protein Plus...

- ✓ ist 100% natürlich (das Milchprotein stammt aus heimischer, biologischer Landwirtschaft in Deutschland und Österreich)
- ✓ ist glutenfrei
- ✓ besitzt keine künstliche Zusätze, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder schädliche Süßstoffe
- ✓ ist hormonfrei, d.h. es wird von Kühen gewonnen, die nicht mit gefährlichen Wachstumshormonen wie Rinder-Somatotropin (bST) behandelt worden sind (wie 99% aller anderen Proteinmischungen auf dem Markt)
- ✓ besteht aus 18 verschiedenen schnell- und langsamwirkenden Proteinen, die Ihren Körper mit hochwertigen Nährstoffen für bis zu 8 Stunden versorgen.
- ✓ enthält das Enzym Ficin, wodurch die Bioverfügbarkeit des BodyFokus Natur Protein Plus verbessert wird. Das verhilft zu einer optimalen und schnellen Aufnahme der Proteine durch den Körper.
- ✓ besitzt einen unvergleichbar guten Geschmack (basierend auf Kundenrezensionen)



[BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS](#)
[HIER ZUM BESTEN PREIS SICHERN](#)

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES



SMOOTHIES & SHAKES

TIRAMI-SMOOTH



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
- Schoko
- 100 g Hüttenkäse
- 15 g Mandelsplitter
- 1/2 TL fein gemahlener Kaffee
- 1 Prise Stevia
- 200 ml Wasser
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	300 Kcal
Eiweiß	39,3 g
Kohlenhydrate	6,5 g
Fett	13,1 g

PIÑA-COLADA-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
- Vanille
- 100 g gefrorene Ananasstücke
- 1 TL Kokosraspeln
- 100 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 5 Eißwürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	462 Kcal
Eiweiß	27,2 g
Kohlenhydrate	19,5 g
Fett	30 g

KIWI-BANANE-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 100 g griechischer Joghurt
- 150 ml Wasser
- 1 Vanilleschote
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	422 Kcal
Eiweiß	33,8 g
Kohlenhydrate	43,0 g
Fett	11,3 g

GRÜNER MELONEN-SPINAT-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 200 g Honigmelone
- 100 g frischer Spinat
- 150 ml Wasser

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	240 Kcal
Eiweiß	28,2 g
Kohlenhydrate	29,7 g
Fett	0,7 g

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

ERDBEER-KÄSEKUCHEN-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 200 ml Mandelmilch
- 150 g griechischer Joghurt
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 1 Vanilleschote
- 1/2 TL Ceylon Zimt
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	460 Kcal
Eiweiß	43,4 g
Kohlenhydrate	22,5 g
Fett	27,9 g

ERDNUSSMUS SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Schoko
- 200 ml Mandelmilch
- 100 ml Wasser
- 1/2 gefrorene Banane
- 20 g Erdnussmus (ungesüßt)
- 10 g entöltes Kakaopulver
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	464 Kcal
Eiweiß	40,9 g
Kohlenhydrate	22,9 g
Fett	15,4 g

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

ORANGE-BEEREN-SMOOTHIE

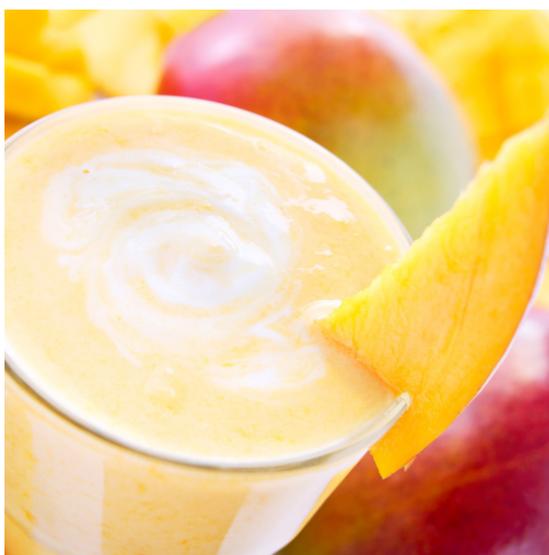


- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 150 g frische Beeren
- 150 g griechischer Joghurt
- 150 g frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Honig
- 1 Vanilleschote

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	494 Kcal
Eiweiß	38,6 g
Kohlenhydrate	41,1 g
Fett	17,7 g

MANGO-DELIGHT-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 1 Mango
- 1 Pfirsich
- 150 g griechischer Joghurt
- 100 ml Wasser
- 1/2 Banane
- 1 TL Honig
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	466 Kcal
Eiweiß	34,0 g
Kohlenhydrate	54,5 g
Fett	10,5 g

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

ERDNUSSMUS-BEEREN-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 200 ml Milch
- 1 Banane
- 70 g gefrorene Blaubeeren
- 70 g gefrorene Erdbeeren
- 20 g Erdnussmus (ungesüßt)
- 1/2 TL Honig

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	514 Kcal
Eiweiß	40,7 g
Kohlenhydrate	46,2 g
Fett	18,2 g

SCHOKO-KIRSCH-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Schoko
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschote
- 100 g griechischer Joghurt
- 150 g gefrorene Kirschen
- 1 EL Honig
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	501 Kcal
Eiweiß	40,0 g
Kohlenhydrate	63,4 g
Fett	20,8 g

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

ERDBEER-VANILLE-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 200 ml Milch
- 150 ml Wasser
- 1 Vanilleschote

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	287 Kcal
Eiweiß	32,0 g
Kohlenhydrate	20,6 g
Fett	8,1 g

TROPISCHER SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 100 g gefrorene Ananasstücke
- 1/2 gefrorene Banane
- 100 g gefrorene Mango
- 1 EL Kokosraspeln
- 100 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	521 Kcal
Eiweiß	30,1 g
Kohlenhydrate	45,2 g
Fett	25,1 g

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

HONIG-HIMBEER-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 100 ml Naturjoghurt
- 200 ml Wasser
- 150 g gefrorene Himbeeren
- 1 gefrorene Banane
- 1 EL Honig
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	354 Kcal
Eiweiß	32,5 g
Kohlenhydrate	47,5 g
Fett	2,8 g

AVOCADO-HIMBEEREN-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 1/2 reife Avocado
- 150 ml frisch gepresster Orangensaft
- 200 g gefrorene Himbeeren

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	306 Kcal
Eiweiß	30,0 g
Kohlenhydrate	28,7 g
Fett	17,5 g

KÜRBISKUCHEN SMOOTHIE



100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	312 Kcal
Eiweiß	33,1 g
Kohlenhydrate	23,3 g
Fett	11,0 g

- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 200 ml Mandelmilch
- 100 ml Wasser
- 100 g Hokkaido Kürbis (roh oder gegart)
- 1 TL Ceylon Zimt
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiswürfel

ERDBEER-MACADAMIANUSS-SMOOTHIE



100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	504 Kcal
Eiweiß	34,4 g
Kohlenhydrate	14,4 g
Fett	32,9 g

- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschote
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 30 g Macadamianüsse
- 1 Prise Stevia
- 5 Eiswürfel

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

ZIMT-CHAI-LATTE-SMOOTHIE



- 1 ML [BodyFokus Natur Protein Plus](#)
Vanille
- 150 ml kalter Zimt-Chai-Tee
- 150 ml Milch
- 1 Prise Stevia
- 1 Prise Zimt
- 5 Eiswürfel

100 g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	209 Kcal
Eiweiß	29,3 g
Kohlenhydrate	9,9 g
Fett	5,6 g



[SCHAUEN SIE SICH HIER DIE EXKLUSIVEN SONDER-ANGEBOTE VON BODYFOKUS NATUR PROTEIN PLUS AN](#)

17 FETTVERBRENNENDE SUPER SMOOTHIES & SHAKES

24-STUNDEN-FETTVERBRENNUNGS-FORMEL

Dies war nur eine kleine Auswahl an leckeren fettverbrennenden Protein-Smoothies.

Möchten Sie erfahren, wie Sie den Report mit 44 der leckersten fettverbrennenden Protein-Smoothies und Shakes sowie unsere ungewöhnliche 24-Stunden-Fettverbrennungs-Formel **kostenlos** erhalten können?



Alle Details über die erstaunliche, neue **24-Stunden-Fettverbrennungs-Formel** und eine vollständige Schritt-für-Schritt Fettverbrennungs-Anleitung wird Ihnen KOSTENLOS in einer kurzen, doch sehr informationsgeladenen Präsentation verraten.

Diese beinhaltet auch, welche überraschenden und günstigen Lebensmittel Bauchfett verbrennen und wann und wie Sie diese am besten zu sich nehmen. Zudem erfahren Sie wie Sie das exklusive Rezeptbuch „**44 fettverbrennende Super Smoothies und Shakes**“ kostenlos bekommen können. Hier geht es weiter:

⇒ www.24stundenfettverbrennungsformel.com ⇐