



## Everyday RAW Detox

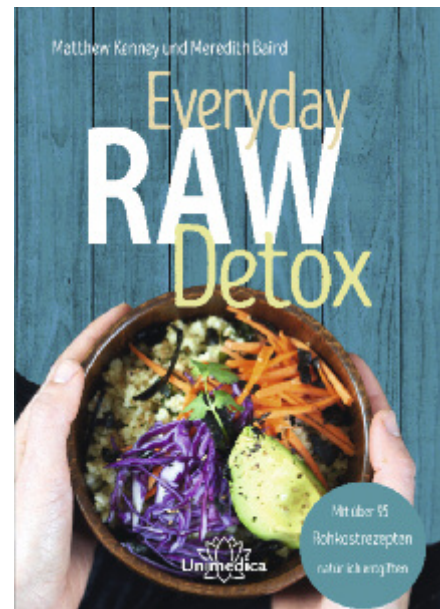
Gesunde, frische Lebensmittel sind nicht nur lecker, farbenfroh und nährstoffreich - sie reinigen ganz nebenbei unseren Körper. Matthew Kenney und Meredith Baird haben in ihrem neuen Buch »Everyday RAW Detox« über 95 köstliche Kreationen für vitale Energie zusammengestellt.

Die Rezepte in »Everyday RAW Detox« lassen sich den persönlichen Bedürfnissen anpassen - egal, ob wir unseren Körper in einer Kur entgiften wollen oder zwischen durch eine gesunde Köstlichkeit genießen wollen. Alle Rezepte in dem Buch können die Gesundheit und die Heilung unseres Körpers unterstützen: indem wir Lebensmittel weglassen, die Entzündungen verursachen und uns statt dessen an sehr nährstoffreichen Lebensmitteln gütlich tun. Die Rohkostgetränke und -gerichte

sind superleicht & schnell zuzubereiten: Alles, was man braucht, ist ein Mixer, ein Gemüse-Spiralschneider und eventuell ein Entsafter. Alle Rezepte sind vegan, glutenfrei und frei von raffiniertem Zucker.

In »Everyday RAW Detox« finden Sie Rezepte für

- Pürierte Obsttonics (supergesunde Obst-Smoothies)
- Pürierte grüne Tonics (Smoothies mit Obst, Spinat, Minze, Spirulina & Co.)
- Safttonics & Gemüsetonics (mit dem Entsafter gepresst)
- Aufgusstonics (mit Heilkräutern oder einzigartigen Fermentierungsmethoden für maximales Detox-Potential)
- Frühstück- & Desserttonics (Müslis, Sorbets und vollwertige Desserts)
- Dipps, Vorspeisen & Wraps
- Salat- & Suppentonics
- Hauptmahlzeiten & Getreidegerichte
- Haut- & Körpertonics



Matthew Kenney, Meredith Baird  
**Everyday Raw Detox**  
Mit über 95 Rohkostrezepten  
natürlich entgiften  
168 Seiten, gebunden  
Unimedica, 2016  
ISBN: 978-3-944125-72-5  
Preis: 19,80 Euro

## Be faster - Go vegan

Muskelkater, plötzlicher Leistungseinbruch und lange Regenerationszeiten sind die Feinde aller Sportler - vom Hobbysportler bis zum Profi. ExtremradSPORTLER Ben Urbanke hat dagegen ein Mittel gefunden: die richtige Ernährung. Aufgrund seiner Erfahrungen mit der oft schlechten Verpflegung bei Radrennen hat er sein eigenes Ernährungskonzept entwickelt und über Jahre hinweg an sich selbst getestet: ob bei 200-Kilometer-Trainingsfahrten oder Non-Stop-Rennen über 400, 600 oder 1000-Kilometer. Sein Credo lautet: »Be faster go vegan«. Der Radsportler setzt auf pflanzliche Ernährung - frei von Zusatzstoffen, Gluten oder Soja, dafür vollgepackt mit Nährstoffen und Vitaminen.

In seinem Buch »Be faster - go vegan« zeigt Ben Urbanke, welche Nährstoffe für Sportler besonders wichtig sind und was die besten Quellen sind. Darüber hinaus gibt er Empfehlungen, was man dem Körper vor, während und nach der Belastungseinheit zur Verfügung stellen sollte, um das Maximum aus ihm herauszuholen.

Die 75 schnellen Rezepte sind speziell auf Sportler zugeschnitten: belebende Smoothies, Suppen und Salate, stärkende Hauptmahlzeiten wie Mango Daal oder rohköstliche Lasagne sowie nahrhafte Riegel und Chia-Gels - die perfekten Begleiter für Wettkämpfe. Alle Gerichte lassen sich in kürzester Zeit zubereiten und sind somit ideal für Menschen, die ihre Zeit lieber beim Sport verbringen.

Ergänzend erzählt Ben die spannende Geschichte seiner Radsportkarriere - bis zum Finish des legendären Radrennens Paris-Brest-Paris.



Ben Urbanke:  
**Be faster - go vegan**  
Mit 75 schnellen Rezepten  
208 Seiten, gebunden  
Unimedica, 2016  
ISBN: 978-3-944125-50-3  
Preis: 19,80 Euro