



# Superfood

Diese 10 Wirkwunder  
sollte man sich in der  
Glyx-Küche halten

**Erdmandeln** kann man knabbern ohne Insulin zu locken. Glutenfrei, nussfrei und lactosefrei.

**Kakao-Nibs** über Quark und Joghurt versorgt mit Bitterstoffen, die wir zum Abnehmen brauchen.

**Chiasamen:** Im Smoothie oder im all-you-can-eta-Pudding versorgen mit wichtigen omega-3s. Halten jung und schlank, putzen den Darm durch, entgiften.

**Grüner Kaffee:** Kurbelt die Fettverbrennung an. Chlorogensäure senkt den Zuckerspiegel und schützt die Zellen vor freie Radikalen.

**Acai Beeren** Leicht säuerlich und erdig schmeckend. Voller Vitamine, sättigen und kurbeln den Stoffwechsel an. Schützen die Haut mit Antioxidanten,

**Kimchi:** Das Koreanische fermentierte Gemüse sorgt im Darm für mehr gute Bakterien, die uns schlank und gesund halten (Rezept in „Simple Glyx“)

**Schwedenmilch** liefert eine Hochkultur an Bakterien für unseren Darm. Schmeckt einfach sahnig lecker.

**Moringa:** Das Pulver fängt im Smoothie freie Radikale ab, befreit von Toxinen und unterstützt so den abnehmenden Körper beim Detoxen.

**Kokosöl:** 2 Löffel im Kaffee morgens. Macht satt, schenkt Energie, hilft bei Hautproblemen und wappnet gegen Stress – Medizin pur.

**Wildkräuter:** Veredeln Pestos, Salate, Suppen und Smoothies mit wertvollen Heilsstoffen. Reinigen das Blut, sind gut für Herz, Gehirn, Magen und Darm.