

集
优
生
活

瘦身思慕雪

[德国] 尚塔尔·弗勒尔·桑德容 著 高杉 译



GU

译林出版社

瘦身思慕雪

[德国] 尚塔尔·弗勒尔·桑德容 著 高杉 译



图书在版编目(CIP)数据

瘦身思慕雪 / (德) 尚塔尔-弗勒尔·桑德容著; 高杉译. —南京:
译林出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5447-7032-3

I. ①瘦… II. ①尚… ②高… III. ①饮料-制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第184465号

ABNEHMEN MIT SMOOTHIES by Chantal – Fleur Sandjon

Copyright © 2014 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Chinese language copyright © 2017 by Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2016-563 号

瘦身思慕雪〔德国〕尚塔尔-弗勒尔·桑德容 / 著 高杉 / 译

责任编辑 陆元昶
特约编辑 时音菠
装帧设计  灵动视线
校 对 肖飞燕
责任印制 贺 伟

原文出版 GRÄFE UND UNZER, 2014
出版发行 译林出版社
地 址 南京市湖南路1号A楼
邮 箱 yilin@yilin.com
网 址 www.yilin.com
市场热线 010-85376701
排 版 张立波
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 10.25
版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-7032-3
定 价 39.80元

版权所有·侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换。质量热线: 010-85376178

理 论

思慕雪带来的健康与纤细

小雪泥，大功效

多彩又健康	11
用什么制作思慕雪	11
特制饮品——绿色思慕雪	13
在身体与自然的协调中瘦下来	13
开始之前：选择思慕雪方案的五个理由	15

来自大自然的神奇武器

带来活力的生命元素	18
多种微量营养素	19
营养密度代替卡路里含量	22
蛋白质、脂肪和碳水化合物的作用	23
使你苗条和快乐的绿色：叶绿素	26
享用野菜	30
包括排毒	32





国王级：有机、区域性和季节性	34
超级食物适用于超级思慕雪	36
膳食之于身体、思想和灵魂	39

实 践

思慕雪餐

具体的思慕雪方案

简短的序言：思慕雪方案究竟是什么？	45
测试：你属于哪种节食类型	46
完美的时机：你想要何时开启？	51
纤体金字塔	54
健康零食：避免，而非对抗饥饿	65
饮品——喝出苗条	68
自制杏仁露一族	71

开启思慕雪周

平稳启动——大获成功	73
装备——你在思慕雪时期的工具	75
搅拌前、搅拌中和搅拌后的要点	76
转化的艺术家：对食谱进行改造	80
用勺子吃的思慕雪：浓汤、布丁和冰淇淋	81
储存和保质	89
在途的思慕雪：在办公室和途中的小贴士	89
计划性购物：购物清单	92
忠实的节食伴侣：运动和休息	97

七天思慕雪方案

第一天	101
第二天	105
第三天	107
第四天	109
第五天	113
第六天	115
第七天	119

你的食谱库

多彩思慕雪	123
绿色思慕雪	132
晚上的排毒餐谱	141
排毒甜点	144

以思慕雪餐作为新的开始

延长节食期 & 摆脱更多体重	147
再见，溜溜球效应！再见，体重蹦床！	147
节假日和大量进食之后的增压疗程	150
走向自然纤细生活的 15 条指南	151

服 务

名目索引	156
食谱索引	159

瘦身思慕雪

[德国] 尚塔尔·弗勒尔·桑德容 著 高杉 译



理 论

思慕雪带来的健康与纤细

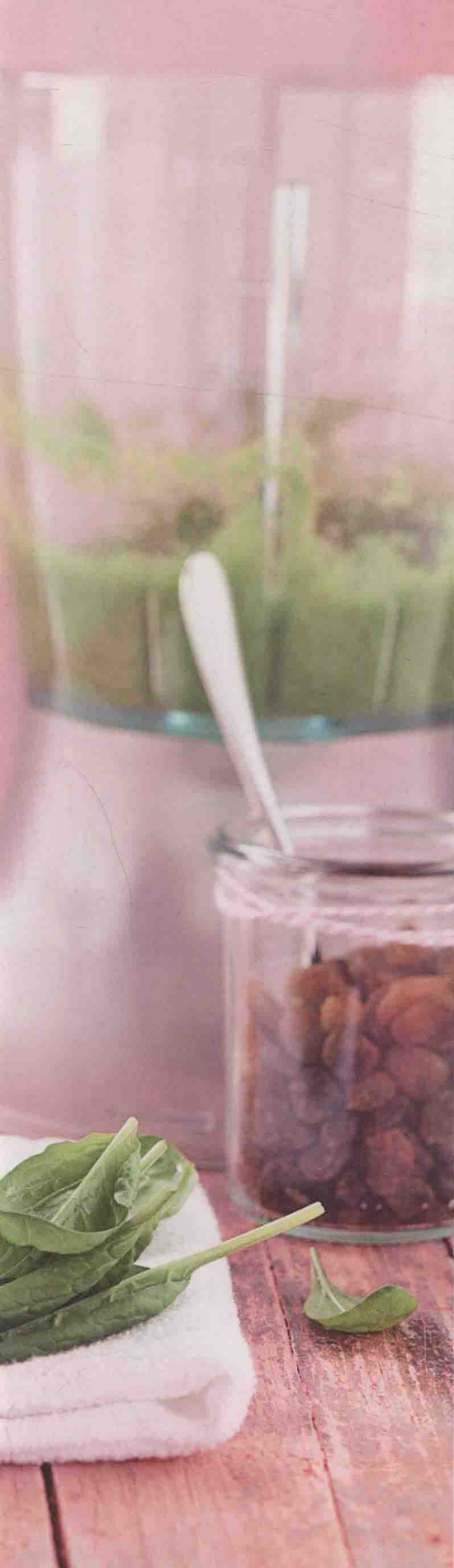
小雪泥，大功效

多彩又健康	11
用什么制作思慕雪	11
特制饮品——绿色思慕雪	13
在身体与自然的协调中瘦下来	13
开始之前：选择思慕雪方案的五个理由	15

来自大自然的神奇武器

带来活力的生命元素	18
多种微量营养素	19
营养密度代替卡路里含量	22
蛋白质、脂肪和碳水化合物的作用	23
使你苗条和快乐的绿色：叶绿素	26
享用野菜	30
包括排毒	32





国王级：有机、区域性和季节性	34
超级食物适用于超级思慕雪	36
膳食之于身体、思想和灵魂	39

实 践

思慕雪餐

具体的思慕雪方案

简短的序言：思慕雪方案究竟是什么？	45
测试：你属于哪种节食类型	46
完美的时机：你想要何时开启？	51
纤体金字塔	54
健康零食：避免，而非对抗饥饿	65
饮品——喝出苗条	68
自制杏仁露一族	71

开启思慕雪周

平稳启动——大获成功	73
装备——你在思慕雪时期的工具	75
搅拌前、搅拌中和搅拌后的要点	76
转化的艺术家：对食谱进行改造	80
用勺子吃的思慕雪：浓汤、布丁和冰淇淋	81
储存和保质	89
在途的思慕雪：在办公室和途中的小贴士	89
计划性购物：购物清单	92
忠实的节食伴侣：运动和休息	97

七天思慕雪方案

第一天	101
第二天	105
第三天	107
第四天	109
第五天	113
第六天	115
第七天	119

你的食谱库

多彩思慕雪	123
绿色思慕雪	132
晚上的排毒餐谱	141
排毒甜点	144

以思慕雪餐作为新的开始

延长节食期 & 摆脱更多体重	147
再见，溜溜球效应！再见，体重蹦床！	147
节假日和大量进食之后的增压疗程	150
走向自然纤细生活的 15 条指南	151

服 务

名目索引	156
食谱索引	159





尚塔尔-弗勒尔·桑德容

营养学家，生食发烧友

“千里
之行，
始于
足下”

——老子



写在前面



节食失败已成往事。有了这本书，你将了解到一种全天然且多样化的，快速、简单、有效的瘦身方法：含有丰富绿色和果味思慕雪的饮食。与极端的节食不同，这种方法更加注重瘦身中的乐趣和理想体重的长期保持。因此，除了思慕雪，还有可以饱腹并同时为身体排毒的美味菜品。

亮点：这里提到的方案将给你的身体提供许多重要的生命元素，同时帮你去掉零卡路里和发胖的食物，如白糖或成品食物。选择思慕雪，你既不必挨饿，也不必承受由此带来的新陈代谢失衡，相反，思慕雪会为你补足营养储备，并提供身体所需的全部，帮你自然地回到理想体重。因此，体重几乎是自然下降的。你在探索植物味道的新世界，而你的身体会用更多的能量和活力来感谢你。

选择思慕雪餐实际上是进入了一种新的、健康的生活方式。在正式进入节食期之后，书中也有大量食谱和提示来指导你。因为这本书想成为帮你获取更好的身体感受、更多的幸福感和生活乐趣的方法指南。

祝你成功，并有个好胃口！



思慕雪

带来的健康与纤细

思慕雪瘦身——通往理想体重的一个更简单、更温和、更有趣的途径。
踏上发现之旅，找到一种更轻松、更愉快、更有活力的全新生活方式。

小雪泥，大功效·····	10
来自大自然的神奇武器·····	18



小雪泥，大功效

快速搅拌制成的健康活力饮品——思慕雪，无论是纯绿的还是多彩的，都是众多美食中的领跑者。这种美味的正餐饮品能够强化免疫系统，提供我们身体所需的大量能量和所有

营养素。而且，它还能瘦身提供最佳支持。

在下面的几页中，你将对思慕雪那美丽而多彩的世界有更多的认识，并了解到为什么它配以简单的排毒菜

会非常适合瘦身和排毒——带来一种全新的健康感受。

多彩又健康

20 世纪 60 年代，思慕雪首次出现在美国的烹饪书上，当时就已经征服了加利福尼亚州的海滩酒吧。因此，这种流行饮品来到德国也只是时间早晚的问题。今天，思慕雪已经成为许多人食谱中的一个固定的组成部分——无论是出于对健康考虑还是为了丰富味觉体验。用搅拌机调制的思慕雪制作迅速且简单易行，必然使这种多彩的饮品受到人们的持续追捧。

在本书中你将了解到的思慕雪均选用高品质的食材。这些口味醇厚且营养成分的成分将使糖类变得完全多余。而且，有了这种雪泥，摄入由德国营养协会（DGE）推荐的“每日五份”，也就是五份水果和蔬菜，就不成问题了。此外，这种正餐饮品使我

们的身体用于消化上的能量消耗变少，从而能够直接利用更多的营养素。你的免疫系统、皮肤、能量水平和腰围都将由此获益。

思慕雪是一种健康的快餐。它制作迅速且易于运输，特别受到那些积极活跃的、想要享受生活又没有时间消磨在厨房里的人的欢迎。思慕雪提供了一种最简单又最美味的可能——直接从玻璃瓶中享用健康。

用什么制作思慕雪

在书中，你完全可以根据口味来选择思慕雪的浓度和成分。你只需遵循自己的饮食偏好和目标（如瘦身或提高免疫力）即可。两个简单的规则可以帮助你从一杯思慕雪中取得最大收获。

1. 再见，糖和奶油

超市和快餐连锁店供应的许多传