

GROENE SMOOTHIES TIPS

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl



5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

GEZOND, LEKKER EN EXTRA ENERGIE

Hallo! Leuk dat je mijn 5 gratis recepten voor Groene Smoothies hebt aangevraagd.

Ik heb zelf ervaren wat een eenvoudige vervanging van koolhydraten als brood bij je ontbijt of lunch met je kan doen en vindt het daarom leuk om dit me jou te delen! Geniet van deze 5 gezonde recepten die ik hier voor jou heb geselecteerd en vertel me vooral welke jij het lekkerst hebt gevonden.

Wil je hierna meer Groene Smoothies recepten proberen kijk dan gerust verder op onze website. www.groenesmoothiestips.nl



5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Wat is nu een Groene Smoothie?

Groene Smoothies zijn plantaardige en natuurlijke drankjes gevuld met bladgroente en vers fruit. Wanneer je aan de kleur bent gewend en er je eerste Groene Smoothie hebt geproefd zul je verbaasd zijn hoe lekker deze drankjes zijn.

We weten dat veel mensen het moeilijk vinden om iedere dag bladgroente te eten.

Maar heeft u wel eens een groene smoothie geprobeerd?

Groene Smoothies zijn een super vervanger voor slechte koolhydraten zoals brood of pasta's!

Een groene smoothie is eenvoudig te maken:

Alles wat je nodig hebt is een blender, bladgroente en fruit. Echt! Dat is alles. Gezond eten hoeft dus geen rocket science te zijn.



Laten we het nog duidelijker voor u maken: we volgen altijd een stelregel die voor iedere gezonde groene smoothie geldt. Hierbij wordt altijd 60% fruit en 40% bladgroente gebruikt. Bij deze verhouding krijgt u altijd voldoende bladgroente en bovendien smaakt de smoothie heerlijk fris door het fruit.

We houden onze smoothies zo natuurlijk mogelijk. Dus geen toevoegingen van suikers of smaakstoffen maar gewoon natuurlijke en gezonde producten. Toevoegingen als kokosmelk, vetarme natuurlijke melk en superfoods aan de groene smoothies maken ze smaakvoller maar ook nog steeds erg gezond. Waardevolle voedingsstoffen als eiwitten, calcium en kalium werken goed op onze gezondheid en vervangen de stoffen die we tijdens ons ontbijt en of lunch wel nodig hebben.

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Waarom we van bladgroente houden?

Wanneer was de laatste keer dat je hebt genoten van 2 kopjes rauwe boerenkool? Nooit, toch? Alleen al bij de eerste gedachte zou je waarschijnlijk al moeten kokhalzen, toch?. Nou, dat is dus bij een groene smoothie wel even anders! Echt een boerenkool Groene Smoothie is super eenvoudig te maken en smaakt compleet anders dan wat je er in eerste instantie van zou verwachten.

Ik kan nu zelfs mijn groene smoothie slurpend opdrinken tot de laatste druppel omdat op deze manier gezonde bladgroente eten een heel andere ervaring is geworden. En bovendien zijn deze smoothies ook nog eens ontzettend gezond voor je.

Nu is het jouw beurt om te beginnen met een zelfde vreugdedans!

Wist u dat bladgroenten meer waardevolle voedingsstoffen hebben dan enig andere voedsel? Ze bevatten hoogwaardige aminozuren, belangrijke mineralen, vitaminen, antioxidanten en heilzame fytochemicaliën (plantaardige stoffen ook bekend als fytonutriënten).

Het toevoegen van grote hoeveelheden bladgroenten in uw dieet zal je lichaam gezonder en sterker maken. Onze voorouders zijn het levende bewijs van deze oerfoods en we kunnen niet wachten om u te hebben overtuigd om met ons mee te gaan op de groene smoothie trein.

5 REDENEN WAAROM WE VAN GROENE SMOOTHIES HOUDEN

1. Grote energie boost — Groene Smoothies zijn uw
2. Natuurlijk en op een gezonde manier AFVALLEN — Geen ongezond dieet meer!
3. Eenvoudige manier om uw immuun system te verbeteren — Minder ziek en sterker
4. Ziekte remmend door antioxidanten — Gezonder op langere termijn.
5. De beste en gezondste Fast Food

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Wat heb je nodig om te beginnen?

Een krachtige blender is het belangrijkste hulpmiddel voor HET MAKEN VAN GROENE SMOOTHIES .

Blendtec en Vitamix zijn de meest begeerde blenders en om goede redenen de garantie en de prestaties zijn ongelooflijk.

Toch kan niet iedereen een professionele blender kopen, en je hoeft niet de duurste te bestellen.

Philips, Trebsen Novibs zijn krachtige blenders tegen een fractie van de kosten. Kijk op onze website voor meer informatie.



Wij houden van Mason potjes.

Ze zijn duurzaam, herbruikbaar en natuurlijk, bovendien super schattig. Widemouth potten zijn meestal gemakkelijker schoon te houden.

U kunt ze bij ons op de website bestellen



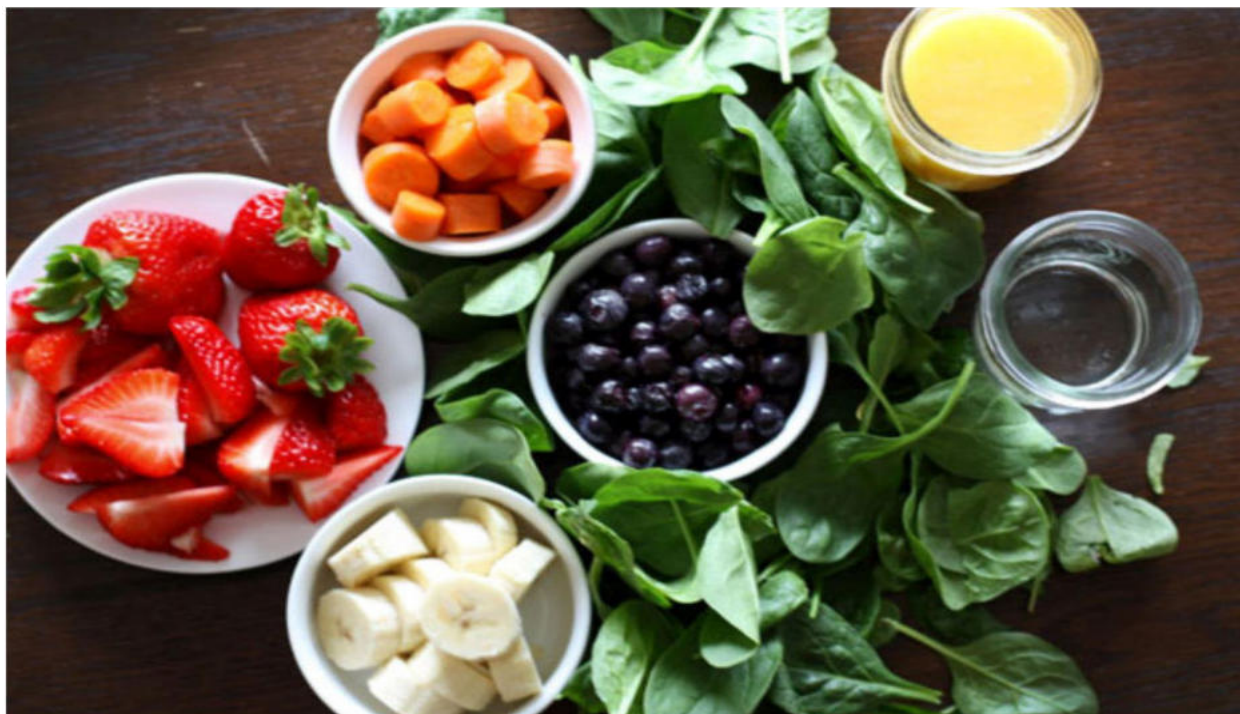
Groene smoothies en rietjes gaan zo goed samen .

We hebben altijd een paar soorten rietjes rond het huis. Voor thuis gebruik, raden we herbruikbare RVS rietjes aan. Gebruik een kleine borsteltje om ze goed schoon te maken. Wanneer u het milieu een handje wilt helpen raden we milieuvriendelijk papier rietjes aan.

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Recept 1: Vitamine C immuniteit booster



Boost je immuunsysteem met een gezonde dosis vitamine A en vitamine C om gezond te blijven tijdens de koude en griep seizoen. Vitamine A ondersteunt niet alleen de gezondheid van het oog, maar het ondersteunt ook je immuunsysteem- en wortelen zijn een grote bron van deze essentiële vitamine. Wist u dat een kopje vers geperst sinaasappelsap 207% van de dagelijkse aanbevolen waarde voor vitamine C heeft? Vitamine C helpt ook je lichaam ijzer te absorberen en versterkt je weerstand tegen infecties.

- 2 kopjes verse spinazie
- ½ kopje sinaasappelsap, vers geperst
 - 1 kopje water
 - 1 banaan
 - ¼ kopje wortelen
 - 2 kopjes aardbeien
 - ½ kopje bosbessen

OPMERKINGEN

Blend de spinazie (stevig verpakt), sinaasappelsap en water samen tot een gladde massa mengen. Voeg vervolgens de overgebleven vruchten en meng opnieuw. Gebruik tenminste een soort bevroren fruit op de groene smoothie koud te maken.
Extra immuunversterkers: gepoederde probiotica, olijfolie extract, vlierbessen extractie

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Recept 2: Kiwi/Fruit Tango



Wist u dat een kiwi bevat 230% van onze dagelijkse vitamine C behoefte? Deze fuzzy fruit wordt ook beschouwd als een vetverbrander en speelt een rol bij de genezing van wonden en het stimuleren van de opname van ijzer. Avocado en banaan add kalium, een gezonde dosis van de "goede" vetten en een ongelooflijk romige textuur.

- 2 kopjes boerenkool,
- 1 kopje verse kokosnoot water
 - 1 kopje water
 - 1 avocado
 - 1 kiwi
 - 1 banaan
 - 1 kopje mango
 - 1 kopje ananas

OPMERKINGEN

Blend boerenkool (stevig verpakt) Kokoswater en water samen tot een gladde massa.

Voeg vervolgens de overgebleven vruchten en meng opnieuw.

Gebruik tenminste een bevroren fruit om de groene smoothie koud te maken.

Tip: We houden soms de schil om de kiwi voor extra vezels. Maar als je niet van de schil houdt, voel je vrij om je kiwi te schillen om zijn heldere groene kleur.

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Recept 3: Tropische verrassing



Geef uw smaakpapillen een zoete dosis van de tropische eilanden met deze combinatie van eiland fruit en kokoswater. Wist u dat een kopje kokoswater meer kalium heeft dan een banaan? Niet alleen geeft het kokoswater 17% dagelijkse behoefte van kalium, maar het is geladen met elektrolyten en vaak "Gatorade natuur." Dus hydrateer je lichaam en geef je spieren wat zoete 'lovin' met deze high-kalium en vitamine-rijke groene smoothie

2 kopjes spinazie,
1 kopje vers kokosnoot water
1 kopje water
1 ½ kopke mango
1 kopje ananas
1 banaan
1 eetlepel limoensap

OPMERKINGEN

Blend de spinazie (stevig verpakt), kokoswater en water samen tot een gladde massa.
Voeg vervolgens de overgebleven vruchten en meng opnieuw.

Gebruik tenminste een soort bevroren fruit op de groene smoothie lekker koud te maken.

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Recept 4: Perzik Boerenkool



Deze voedselrijke en caloriearme smoothie zal je verfrist en vol energie te voelen. Calorie voor calorie, boerenkool heeft meer ijzer dan rundvlees, en het is een geweldige bron van calcium, vitamine A en zelfs eiwit. De combinatie van boerenkool, perzik, appel en mango zorgt voor een milde, zoete smoothie die uw smaakpapillen tevreden zullen houden, je hart gezond en je buik vol.

- 2 kopjes verse boerenkool,
- 1 kopje verse geperste sinaasappelsap
 - 1 kopje water
- 1 kopje verse mango
 - 2 perziken
 - 1 appel

OPMERKINGEN

Blend de boerenkool (stevig verpakt) sinaasappelsap en water samen tot een gladde massa. Voeg vervolgens de overgebleven vruchten en meng opnieuw. Gebruik tenminste een stuks bevroren fruit om de groene smoothie koud te maken.

TIP: Boerenkool kan eenvoudig worden verwisseld met spinazie.

5 GROENE SMOOTHIES RECEPTEN + TIPS

www.groenesmoothiestips.nl

Recept 5: Aardbeien en Eiwitten



Combineren van amandelen en bessen in deze groene smoothie maakt een perfecte sport hersteldrank dat niet alleen een gezond gewichtsverlies en herstel bevordert. Amandelen zijn een uitstekende bron van eiwitten, calcium, magnesium en vitamine E. Deze combinatie van vitaminen en mineralen helpen uw botten, spieren en de huid. De caloriearme bessen in deze smoothie zijn vol met antioxidanten die uw immuunsysteem versterken, uw lichaam wordt hierdoor beschermd tegen ziekten zoals kanker en diabetes en houdt je bloedsuikers op niveau. Cheers voor uw gezondheid!

- 2 kopjes verse spinazie,
- 1 kopjes amandelmelk
- 1 kopje ongezoete aardbeien
 - 1 kopje bosbessen
 - 1 banaan
 - 1 banaan
- ½ kopje amandelen (nacht weken)

OPMERKINGEN

Blend spinazie (stevig verpakt) en amandel melk samen tot een gladde massa. Voeg vervolgens de overgebleven vruchten en meng opnieuw. Gebruik tenminste een bevroren fruit om de groene smoothie koud te maken.

TOT SLOT NOG EEN AANTAL HANDIGE TIPS

1. **60/40 formule** Dus altijd hoeveelheid fruit 60% en Groente 40% behouden.
2. Als je groene smoothie bitter is, maak hem dan op een natuurlijke wijze wat zoeter. Soms kan een groene smoothie een beetje bitter smaken van alle bladgroenten. Om dit op te lossen, voeg gewoon een natuurlijke zoetstof zoals banaan, mango, appel of peer toe.
3. Vers is het beste! Voor een optimale voedingswaarde opname drinkt u het meteen op. Maar soms heb je restjes. Oplossing: sla overgebleven smoothies op in een luchtdichte verpakking, mooie beker bijvoorbeeld van voldoende inhoud. Dit beperkt oxidatie, die voedingsstoffen afbreekt en verandert de kleur van uw levendige groene smoothie. U kunt uw groene smoothie dis het beste in de koelkast voor 24 - 72 uur bewaren. Wel goed schudden voor het drinken.
4. Wordt avontuurlijk met je vloeibare basis ! Water is een uitstekende uitvalsbasis voor groene smoothies maar het is leuk om dit zo af en toe te veranderen door het aanpassen van meer voedingsstoffen en of vitaminen. Enkele andere plantaardige alternatieve keuzes zijn kokoswater, amandelmelk, verse sappen en kokosmelk.
5. Vries uw ingrediënten snel en simpel in. Bevries je favoriete vruchten zoals rijpe bananen, druiven, ananas of bessen. Dit is ook een geweldige manier om geen afval te verspillen van uw fruit en groenten.

