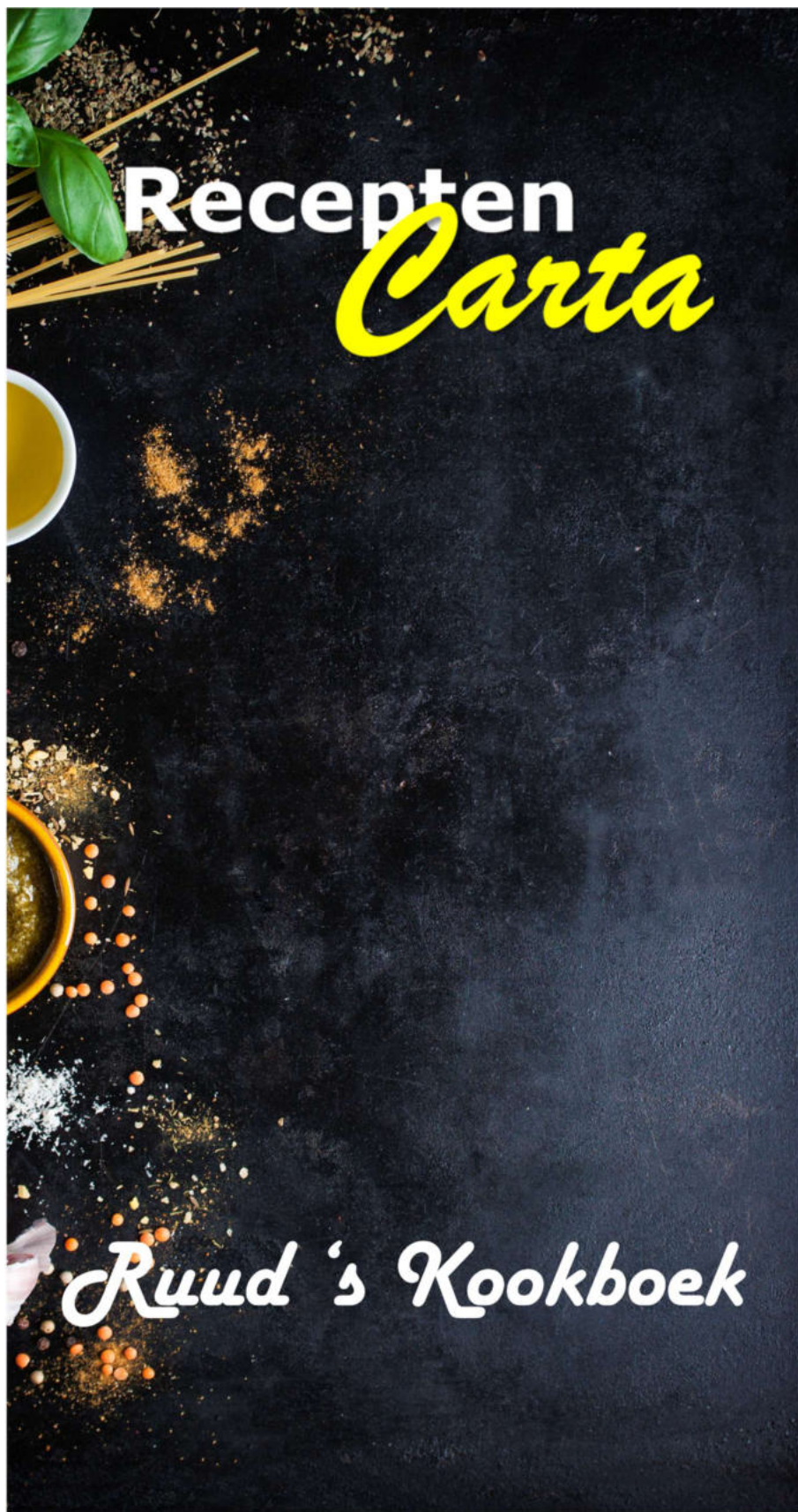




Groene smoothies
(Carta2015-Johan)

Inhoudsopgave.

1. 50 groene smoothies
2. Aardbeihemel
3. Ananananas
4. Ananas explosie
5. Ananas Mango
6. Ananas peterselie love
7. Bananajoy
8. Beginners
9. Bessenboel
10. Boerenkooltje
11. Bonusrecept: groene soep
12. Bosbes feest
13. Brandnetel anders
14. Chocolate recovery
15. Citrus smoothie
16. Detox you go
17. Easy Summer
18. Energiebooster
19. Framboosje Prikkel
20. Fresh up
21. Frisse Mango
22. Gevorderd
23. Goji green
24. Green mango
25. Groen druifje
26. Groene cleanser
27. Groene smoothie starterpakket
28. Groene vanille
29. Groene vijg
30. Hennepje legaal
31. Jammie groen
32. Kiwi trio
33. Koning Selderij
34. Lamsoor ananas smoothie
35. Leeuwentand smoothie
36. Lekker vijgje
37. Mangaardbeitje
38. Mango waterkers
39. Medium drinkers
40. Oranje boven
41. Paars + groen = bruin
42. Paksoi smoothie
43. Papajaaaaaa
44. Peterselie citrus
45. Peterselie post workout smoothie
46. Peterselie vreugde
47. Pittige waterkerskick
48. Popeye perzik
49. Posteleintje lekker
50. Red Summer
51. Scheutje groen
52. Selderij kick
53. Simpele mango
54. Sporthersteller
55. Sprout, sprout let it all out
56. Supervuller
57. Triogreen
58. Tropical heaven
59. Tropische brandnetel
60. Tropische koriander
61. Verwarmende ananas-gember smoothie

- 62. Vit C Bom**
- 63. Voor de actievelingen**
- 64. Voor de Groentjes**
- 65. Worteltje groen**
- 66. Yellow delight**
- 67. Zoetekauw**

50 groene smoothies

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Inleiding

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe blij ik ben dat je mijn receptenboek hebt aangeschaft. Ik ben daar zo blij om omdat je door het drinken van groene smoothies je lichaam op zo'n gemakkelijke en bovendien smakelijke manier kan verwennen en het geven wat het nodig heeft. Ik ben blij dat ik je met mijn ervaring kan helpen en je kan aanzetten tot het verbeteren van je gezondheid.



Een paar jaar geleden heb ik een filmpje gezien wat enorm veel impact op mij heeft gehad en waardoor ik enorm veel respect voor mijn lichaam heb gekregen. Het filmpje liet op het niveau van de lichaamscellen zien wat er gebeurt als er bacteriën binnendringen in je lichaam. Het lichaam reageerde daar direct op met een aanval van ontstekingscellen en cellen die de indringers konden opruimen. Ik was zo verbaasd dit te zien. Ik kreeg ontzettend veel respect voor mijn lichaam en begon langzaam aan te kijken hoe ik mijn lichaam maximaal kon ondersteunen. Als de cellen zoveel voor mij doen om me te beschermen tegen indringers dan verdienen ze toch het beste of niet? Ik ging op zoek naar lekkere recepten om mijn gezondheid te verbeteren en toen kwam ik een paar jaar geleden informatie tegen over de groene smoothie. Ik had er nog nooit van gehoord maar werd er intuïtief door aangetrokken. Ik wist dat dit iets voor mij was en het mijn lichaam kon geven wat het nodig had. Tot aan de dag van vandaag drink ik elke dag een groene smoothie en ik vind het heerlijk om nieuwe recepten uit te proberen. Omdat mijn persoonlijke ervaringen zo positief zijn en het zoveel voor mijn gezondheid heeft gedaan ben ik op het idee gekomen een receptenboek te maken met heerlijke recepten erin voor elk niveau van smoothiedrinker zodat ik veel meer mensen met deze heerlijke traktatie kan laten kennismaken. Ik hoop van harte dat je direct gaat beginnen met het maken van de smoothies en ze lekker zult vinden. Ga ervoor!

Liefs, Marjolijn

Bereiding

Inhoudsopgave

-Inleiding

-Groene smoothie starterpakket

-Wat kan je verwachten

-Voor de Groentjes

50 groene smoothies

Worteltje groen
Anananananas
Paars + groen = bruin
Peterselie vreugde
Simpele mango
Selderij kick
Aardbeihemel

-Beginners
Citrus smoothie
Bessen boel
Verwarmende ananas-gember smoothie
BananaJoy
Fresh up
Kiwi trio
Zoetekauw
Koning Selderij
Energiebooster
Ananas explosie
Red Summer
Mangaardbeitje
Bosbes feest
Lamsoor ananas smoothie
Groen druifje
Ananas mango
Popeye perzik
Easy Summer
Groene vijg

-Medium drinkers
Leeuwentand smoothie
Framboosje Prikkel
Tropische koriander
Groene cleanser
Vit C Bom
Tropical heaven
Papajaaaaaa
Brandnetel anders
Supervuller
Jammie groen
Goji green
Green mango
Peterselie citrus
Oranje boven
Posteleintje lekker
Ananas peterselie love
Paksoi smoothie

50 groene smoothies

-Gevorderd

Detox you go

Yellow delight

Tropische brandnetel

Mango waterkers

Boeren kooltje

Frisse mango

Pittige waterkerskick

Scheutje groen

Lekker vijgje

Sprout, sprout, let it all out

Triogreen

-Voor de actievelingen

Hennepje legaal

Sporthersteller

Groene vanille

Peterselie post-workout smoothie

Chocolate recovery

Bonusrecept: groene soep

Aardbeihemel

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gram aardbei

1 banaan

2 handen sla naar keuze

1 eetlepel gemalen lijnzaad

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals.

TIP:

Maak je smoothie al op voorhand zodat je een snack-attack voor kan zijn.

Ananananas

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 handen sla naar keuze (geen ijsberg)

½ -1 ananas

Water naar behoefte

Bereiding

Stop de ananas in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat.

Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Ananas explosie

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ananas gesneden

1 appel

200 gram spinazie of sla naar keuze (geen ijsberg)

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie of sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Je weet dat een ananas rijp is door aan de onderkant te ruiken. Als deze zoet ruikt naar ananas is de vrucht rijp. Je kan ook aan de top van de ananas plukken. Als je makkelijk een blad eruit kan trekken is deze rijp.

Ananas Mango

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ ananas

1 mango

½ krop sla naar keuze (geen ijsberg)

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Er meer dan 1000 variëteiten bestaan van mango's die in smaak en vorm heel erg kunnen verschillen. Mango wordt ook wel de appel van de tropen genoemd en is rijk aan vitamine A en C en verschillende mineralen. Uit de pit wint men vet voor de zeep- en cosmetica-industrie. Het vruchtvlees bevordert de spijsvertering en heeft een licht laxerend effect.

Ananas peterselie love

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ananas

1 groot bosje peterselie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de peterselie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Om van deze smoothie een mooi egaal geheel te krijgen zet je je blender wat langer aan dan je normaal gewend bent. Peterselie is moeilijk fijn te malen en heeft bijgevolg meer tijd nodig.

Bananajoy

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bananen

½ -1 krop sla naar keuze

Water naar behoefte

Bereiding

Stop de bananen in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Bananen geven een enorme energieboost en zijn dus een goede keuze voor het sporten.

Beginners

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Als het goed is ben je al aardig gewend aan het drinken van een groene smoothie en heb je al een verandering in je energieniveau mogen ervaren (als je deze ervaring nog niet had... Houd dan vol, je bent er waarschijnlijk niet ver meer vanaf). Het is belangrijk dat je dit ritme van elke dag een groene smoothie drinken doorzet met behulp van deze nieuwe recepten. De recepten uit deze categorie bevatten meer groente dan je van de groentjes gewend bent maar zijn nog steeds heel erg zoet van smaak. Het volume van de smoothie is wel toegenomen. Kijk of je hier al aan toe bent of kies ervoor wat minder van het recept te maken. Heb je vorige week steeds één glas per dag gedronken neem er dan nu twee. Heb je twee glazen per dag gedronken neem er dan nu drie enz. Als je totaal geen last van je darmen hebt gehad de afgelopen week, kan je er ook voor kiezen het hele recept op te drinken want dit is natuurlijk het uiteindelijke doel. Geniet van de recepten en van de verandering die er in je lichaam plaats vindt.

Bereiding

Inhoudsopgave

-Beginners

Citrus smoothie

Bessen boel

Verwarmende ananas-gember smoothie

Bananajoy

Fresh up

Kiwi trio

Zoetekauw

Koning Selderij

Energiebooster

Ananas explosie

Red Summer

Mangaardbeitje

Bosbes feest

Lamsoor ananas smoothie

Groen druifje

Ananas mango

Popeye perzik

Easy Summer

Groene vijg

Bessenboel

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kop bosbessen
1 kop aardbeien
1 kop frambozen
150 gr spinazie
Water naar behoefte

Bereiding

Stop de bessen in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als de bessen en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Verse bessen zijn de beste keus om te gebruiken maar in ons klimaat zijn ze helaas niet het hele jaar door vers verkrijgbaar. De antioxidanten, die in hoge aantallen aanwezig zijn in bessen en je helpen celschade te voorkomen, blijven intact wanneer bessen worden ingevroren. Je kan dus met een gerust hart kiezen voor ingevroren fruit tijdens de maanden dat er geen verse bessen te verkrijgen zijn.

Boerenkooltje

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bananen

1 peer

50 gram aardbei

150-200 gram boerenkool

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de boerenkool toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Koop grote voorraden aardbeien tijdens het aardbeienseizoen en vries deze dan in. Tijdens het seizoen zijn de aardbeien optimaal van smaak, komen ze vaak van eigen bodem (= verser) en zijn ze beter betaalbaar. Om aardbeien op een handige manier in te vriezen (lees: dat ze niet in 1 klomp aan elkaar vast vriezen ;-)) volg je de volgende regels:

1. Was de aardbeien grondig en laat ze uitlekken.
2. Snijd het kroontje er van af.
3. Leg de aardbeien op een stuk keukenpapier tot ze volledig gedroogd zijn.
4. leg de droge aardbeien op een bord of schaal, los van elkaar, en zet ze in de vriezer.
5. Wanneer de aardbeien individueel allemaal bevroren zijn stop je ze in een vrieszakje in de vriezer.
6. Je kan eventueel van te voren afwegen in bijvoorbeeld zakjes van 50 gram zodat de aardbeien direct klaar zijn voor gebruik.

Bonusrecept: groene soep

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tomaat
1 paprika
1 avocado
2 handen spinazie
2 stengels selderij
1 hand verse basilicum
1 kop water
1 el citroensap

Bereiding

Blend de spinazie en het water tot een egale massa en gebruik de stengels selderij om mee te roeren tot ze zelf uiteindelijk ook geblend zijn. Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe en blend nogmaals tot een egale massa.

Wist je dat...

Selderij je kan helpen bij het verlagen van je bloeddruk. In een studie waarbij 15 mensen met een verhoogde bloeddruk selderij innamen had dit bij 14 van de mensen een verlaging van de bloeddruk tot gevolg. Verder heeft selderij ook een vochtafdrijvende functie.

Bosbes feest

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 banaan

150 gram bosbessen

150 gram spinazie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Bewaar de bosbessen die je net gekocht hebt niet te lang. Gebruik ze binnen een paar dagen maar het liefst op dezelfde dag van aankoop. Als je ze niet direct gebruikt kan je de bessen alvast afwassen en in een grotere bak leggen zodat ze niet zo bovenop elkaar liggen en zo sneller rot worden.

Brandnetel anders

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 mango's

1 el citroensap

150 gram wilde brandnetel

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water en citroensap toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de brandnetels toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Zorg dat je de brandnetels plukt op een plek die niet dicht bij een drukke autoweg gelegen is en was ze goed af voor gebruik. Gebruik alleen de bovenste gedeeltes van de brandnetel omdat dit de jonge blaadjes zijn en deze meer goede nutriënten bevatten dan de al wat oudere laag gelegen bladeren.

ZORG VOOR HANDSCHOENEN TIJDENS HET OOGSTEN EN WASSEN!!!

Chocolate recovery

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 gram spinazie

50 gram boerenkool

1 kop kersen

1 banaan

1 eetlepel rauwe cacao poeder of cacaonibs

50 gram eiwitpoeder vanille of chocola

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente, cacao en eiwitpoeder toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Cacao een rijke bron is van antioxidanten die je lichaam helpen celschade tegen te gaan. Het geeft je bovendien veel magnesium en energie. Ik raad je aan altijd te kiezen voor rauwe cacao omdat hier de gunstige voedingsstoffen niet verloren zijn gegaan door een verhittingsproces. Je benut zo dus optimaal de gunstige stoffen in cacao en dat zal je merken.

Citrus smoothie

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gr spinazie

2 sinaasappels

1 banaan

½ -1 cup ananas

Water naar behoefte

Eventueel ijsklontjes

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Door enkele ijsklontjes toe te voegen maak je er een verfrissende smoothie van. Denk er dan wel aan dat je wat minder water in de eerst stap toevoegt zodat de smoothie niet te waterig wordt.

Detox you go

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 blaadjes paardebloem

2 handen spinazie

10cm komkommer

Sap van 1 citroen

2 appel

Water

Bereiding

Stop het fruit en komkommer in de blender en voeg water en citroensap toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie en paardebloem toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Citroensap kan je makkelijk bewaren in de koelkast. Pers ongeveer 5 citroenen uit en bewaar dit sap in een glazen potje dat je goed kan afsluiten (bewaar bijvoorbeeld kleine glazen potjes van groente, fruit, honing enz.) in de koelkast.

Easy Summer

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ krop sla naar keuze

500 gram tropical mix diepvriesfruit

Water naar behoefte

Bereiding

Blend de sla met een beetje water tot een egale massa. Voeg de fruitmix toe en blend de massa met de pulse knop (mits je die functie op je blender hebt) tot de stukjes vermalen zijn. Blend daarna met de normale knop het geheel tot een egale massa. Als je geen pulse knop hebt is het een verstandig idee om de fruitmix eerst wat te laten ontdooien voordat je het in de blender doet zodat je blender niet overbelast wordt. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

De tropical mix die ik gebruikt heb in dit recept bestaat uit:

Groene en oranje meloenballetjes.

Mandarijn

Perzik

Rode druiven

Ananas

Mango

Kiwi

Kijk altijd even na of het voorverpakte fruit geen toegevoegde suikers bevat.

Energiebooster

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 banaan

1 appel

7 gedroogde pruimen

150 gram spinazie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Pruimen de darmfunctie stimuleren en daarom een goed hulpmiddel zijn bij obstipatie. Teveel pruimen eten kan leiden tot diarree en buikpijn dus pas op. Als je het je blender iets gemakkelijker wilt maken dan kan je de pruimen een nacht laten weken in water. Het weekwater kan je dan gebruiken in je smoothie want deze bevat nog waardevolle nutriënten.

Framboosje Prikkel

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram framboos

2 appels

150 gram brandneteltoppen

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de brandnetels toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Spaar alle grote glazen (bijvoorbeeld groentepotjes) potten die je hebt op en gebruik ze om je groene smoothies in te bewaren. Deze potten zijn reuze handig omdat je de smoothie goed luchtdicht kan verpakken. Zo kan je je smoothie al 's avonds maken, in de koelkast plaatsen en de volgende ochtend direct je dag starten met een energiek ontbijt. De smoothie kan je maximaal 2 dagen bewaren in de koelkast maar ik raad je aan 1 dag aan te houden.

Fresh up

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 cm komkommer

Sap van 1 citroen

1 liter water

Bereiding

Voeg alle ingrediënten in één keer aan de blender toe en blend tot een egale massa.

TIP:

Drink deze frisse drank op een warme zomerdag. Voeg enkele ijsklontjes toe in je glas om het nog verfrissender te maken.

Frisse Mango

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ bosje peterselie

3 grote bladeren andijvie, onderste nerf weggesneden

1 grote mango

Water naar behoefte

Bereiding

Stop de peterselie en andijvie in de blender en voeg water toe tot halverwege de hoogte van de groente en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de mango toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog extra water toe.

Gevorderd

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

WOW! Jij bent al een echte smoothiefanaat geworden als je bij deze categorie bent beland. Hoe hebben de medium smoothies je gesmaakt? Vond je ze lekker? Als je zonder problemen de smoothies van medium kan opdrinken ben je echt toe aan de gevorderde smoothies. Deze smoothies gaan je lichaam maximaal veel nutriënten geven en dat zal je merken aan je gezondheid. In deze recepten ga je weer nieuwe ingrediënten gebruiken zoals kiemgroenten, ik ben zo benieuwd hoe ze je gaan smaken. Ik hoef je niets meer uit te leggen over de recepten zelf, je bent inmiddels zelf een pro geworden op het gebied van de smoothies. Ik daag je daarom ook uit om eens zelf wat te gaan experimenteren. Misschien heb je wel behoefte aan nog meer groente of ben je heel nieuwsgierig naar een bepaalde combinatie die je wilt uitproberen. Het enige wat ik dan nog kan zeggen is DOEN!!! Probeer zoveel mogelijk uit want je weet wat er altijd gezegd wordt... Verandering van spijs doet eten.

Bereiding

Inhoudsopgave

-Gevorderd
Detox you go
Yellow delight
Tropische brandnetel
Mango waterkers
Boeren kooltje
Frisse mango
Pittige waterkerskick
Scheutje groen
Lekker vijgje
Sprout, sprout, let it all out
Triogreen

Goji green

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 gram aardbeien

1 banaan

½ handje gojibessen

3 boerenkoolbladen zonder stengel

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit en de gojibessen in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat en je geen goji bessen meer tegen de wand van de blender hoort tikken.

Voeg daarna de boerenkool toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

De Gojibes, ofwel de *Lucium Barbarum*, ook wel de wolfberry genoemd wordt. De planten komen voor in Oost Europa, maar ook in Aziatische landen – vooral China, Tibet en Mongolië. Aan deze planten groeien roodachtige vruchten die rond Juli t/m Oktober rijpen. Goji bessen hebben onlangs de status bereikt van supervruchten, dankzij de bewezen krachtige anti-oxidanten en voedingsstoffen die de vruchten bevatten. De Goji-bes zit boordevol anti-oxidanten, is een goede bron van energie, een vegetarische bron van eiwitten, zit boordevol aminozuren, is rijk aan vitamine A en is een goede bron van vitamine C.

Green mango

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje peterselie

2 mango's

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Peterselie boordevol vitamine C en ijzer zit.

Groen druifje

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote handvol rode, pitloze druiven

150 gram aardbeien

1 banaan

½ krop sla naar keuze(geen ijsberg)

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Elke bladgroente een heel klein percentage toxische stoffen bevat (die verschillend is voor elke groente) die de plant heeft om zichzelf te beschermen. Dit is voor ons geen probleem omdat ons lichaam kan ontgiften van deze stoffen mits je regelmatig afwisselt van groente. Roteer dus met de bladgroentes die je gebruikt in je smoothies. Zo krijgt je lichaam elke dag te maken met andere stoffen en kan er geen overbelasting van je ontgiftingssysteem plaatsvinden. Neem bijvoorbeeld maandag een smoothie met spinazie, dinsdag met sla, woensdag met boerenkool, donderdag met snijbiet, enz.

Groene cleanser

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje paardebloembladen

½ krop sla naar keuze

2 sinaasappels

1 mango

2 gedroogde pruimen

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de paardebloem en sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Paardebloem rijk is aan vitamine A, B, C, D, magnesium, calcium, bètacaroteen en ijzer en deze plant daarom goed kan helpen bij bloedarmoede dat veroorzaakt wordt door een te laag gehalte aan ijzer in je lichaam.

Groene smoothie starterpakket

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Groene smoothie starterpakket

Voor het maken van een groene smoothie heb je niet veel nodig. Een paar basismaterialen zijn alles wat je nodig hebt en je kunt beginnen.

1: Een blender:

Voor het maken van de recepten kan je elke blender gebruiken die er op de markt is. Het is wel handig een blender aan te schaffen met een capaciteit van minstens anderhalve liter zodat je het hele recept in 1 keer kan bereiden. Als je blender minder krachtig is dan kan je ervoor kiezen de ingrediënten in kleine stapjes toe te voegen. Met een klein beetje geduld kan elke blender de recepten verwerken.

2: Messen

Goede messen is het halve werk. Voor de recepten moet je veel fruit en groente snijden. Een goed hanteerbaar en scherp mes zorgt ervoor dat je je fruit en groente snel en efficiënt kan snijden.

3: Zeef

Het wassen van je groente en fruit is heel belangrijk en een handige zeef helpt je hierbij. Persoonlijk vind ik een zeef die je over de wasbak kan hangen heel handig. Je hebt hierbij beide handen vrij om goed je groente af te wassen.

4: Groenten en fruit

Het beste voor je lichaam is het gebruik van biologische groenten en fruit maar dit is jammer genoeg niet altijd haalbaar. Als je gebruik maakt van niet biologische ingrediënten zorg dan altijd dat je ze extra goed wast voor gebruik. Belangrijk om te onthouden is dat je goed afwisselt met de groenten en fruit die je gebruikt. Probeer elke dag een andere groentesoort te gebruiken. Je lichaam kan dit beter verwerken en je geeft je lichaam een regen boog aan nutriënten.

5: Glazen potten

Het handige van groene smoothies is dat je ze op voorhand kan maken en daarna in de koelkast voor maximaal twee dagen kan bewaren. Het beste bewaar je je smoothie in een glazen pot omdat glas een inerte stof is en geen toxische stoffen afgeeft aan je smoothie zoals plastic dat wel doet. Bewaar je glazen potten waar bijvoorbeeld groente in heeft gezeten of vraag bij een pizzarestaurant naar lege potten die ze hebben.

Bereiding

Wat kan je verwachten

Groene smoothie starterpakket

Je hebt door het aanschaffen van dit receptenboek laten zien dat je geïnteresseerd bent in je gezondheid. Laat me je in het kort vertellen wat het allemaal voor je lichaam kan betekenen als je vandaag nog gaat beginnen met het drinken van dit groene superdrankje.

Door het drinken van groene smoothies krijgt je lichaam plots te maken met een dosis van voedingsstoffen dat het waarschijnlijk niet gewend is. Bovendien bied je het aan in een "voorgekauwde" vorm. De nutriënten kunnen op deze manier heel erg gemakkelijk opgenomen worden. Je lichaam zal hierop reageren door je meer energie te geven. Ik merk zelf dat ik na het drinken van een groene smoothie een voldaan gevoel heb en genoeg energie heb om er weer een tijdje tegen te kunnen. Ik heb bovendien gemerkt dat door het consequent drinken van de smoothies mijn huid verbeterde. Ik ben helaas niet gezegend met een mooie egale huid maar door het drinken van de smoothies is mijn huid een stuk beter geworden. Dit is niet alleen te verklaren door de goede stoffen die je jezelf geeft maar ook door de hoeveelheid water die je binnenkrijgt.

Wat een bijzondere werking is van groene smoothies is dat je lichaam echt gaat vragen naar meer groen. Je gaat als het ware snakken naar je groene smoothie en gaat intuïtief meer groen toevoegen. Dat is de reden dat ik de recepten heb ingedeeld in vijf verschillende categorieën startend van weinig groente en oplopend naar veel groente. Een grappige anekdote over het snakken naar groen over mezelf is dat ik vorig jaar in de zomer naast een grote bos brand netels stond. Ik zag de brand netels en kreeg zoveel zin om dat te eten dat ik een blad eraf heb getrokken en deze heb opgegeten. Ik had nooit in mijn leven verwacht dat ik brandnetels zou gaan eten maar nu zijn ze één van mij favoriete toevoegingen aan de groene smoothie. Interessant aan dit verhaal vind ik is dat ik door al jarenlang vegetariër te zijn vaak kamp met bloedarmoede. Nu zijn brandnetels een hele goede bron van plantaardig ijzer en dat helpt je bloedarmoede tegen te gaan. Ik kwam hier pas achter toen ik de nutritionele waarde van brandnetels opzocht. Mijn lichaam heeft me dus intuïtief geleid naar een voedingsmiddel dat ik op dat moment nodig had. Fantastisch!

Een tijdje geleden was ik op een seminar over groene smoothies en daar vertelde Victoria Boutenko, de vrouw die groene smoothies heeft uitgevonden, een verhaal waar ik ook van genoten heb. Ze vertelde dat haar schoondochter zwanger was en was begonnen met het drinken van groene smoothies. Ze merkte dat ze zich er heel erg goed door voelde en bleef dit daardoor dagelijks doen. Ze merkte dat wanneer ze het een keer vergat de baby heel hard begon te bonken in haar buik en heel onrustig was. Deze onrust hield pas op als ze een groene smoothie had gedronken. Na de geboorte van haar zoon is ze op zes maand oude leeftijd begonnen de baby groene smoothies te geven. Hij vond ze vanaf het eerste moment lekker en begon al te kirren van geluk als hij het geluid van de blender hoorde. Ik vind dit zo'n fantastisch voorbeeld dat je lichaam je leidt naar de dingen die goed voor je zijn. Een kind weet veel beter wat goed voor hem is dan wij na al die jaren voorverpakt eten en drinken.

Je zult merken dat door het consequent drinken van je smoothie, het liefst minimaal een liter per dag, je weerstand verbeterd. Als iedereen aan het snotteren is omdat de griep weer "rondgaat" zal jij vrolijk door kunnen gaan zonder problemen kan ik je uit eigen ervaring vertellen. Het geeft mij een heerlijk gevoel mijn gezondheid zelf onder controle te hebben en dat is voor jou nu ook binnen handbereik.

Voorals je gaat beginnen met de groene smoothies en je niet gewend bent veel groente en fruit te nuttigen kan dit zorgen voor bijwerkingen in het begin. Ik heb van meerdere mensen gehoord dat ze last hebben van misselijkheid, krampen en diarree gedurende een aantal dagen. Dit is waarschijnlijk een gevolg van ontgifting door al de goede stoffen die ineens in overvloed je lichaam binnenkomen. Je lichaam kan zich ontdoen van toxische stoffen en ballast en dat voel je. Om deze reden heb ik het

Groene smoothie starterpakket

receptenboek opgedeeld in categorieën. Lees voor je begint eerst de inleiding per hoofdstuk door en besluit dan of dit de juiste categorie voor je is. Waarschijnlijk start je bij de categorie Groentjes en volgt zo de structuur van het boek. Het kan ook zijn dat na de voorbeeldrecepten die je waarschijnlijk al van me ontvangen hebt je gelijk wilt doorstromen naar de categorie Beginners. In welke categorie je ook gaat beginnen, wees trots op jezelf en geniet van de transformatie die je zal ondervinden.

Klaar voor de start?

Groene vanille

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram spinazie
1 mango
200 gram ananas
50 gram
eiwitpoeder vanille
Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Er bestaan eiwitpoeders die uitsluitend van plantaardige bron zijn gemaakt.

Groene vijg

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 gedroogde vijgen

2 peren

Sap van ½ citroen

1 stengel selderij

2 boerenkoolbladeren, stengels verwijderd.

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit en citroensap in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de boerenkool en selderij toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Citroensap heeft een alkaliserende en ontgiftende werking en hiervan kan je dankbaar gebruik maken op de volgende manier.

1. Kook water en giet ¼ van een glas vol met dit water.
2. Voeg iets minder dan ¾ met koud water toe.
3. Voeg citroensap toe naar behoefte, je kan bijvoorbeeld beginnen met 2 eetlepels.
4. Drink dit op de nuchtere maag in de ochtend en het zal je darmen stimuleren en reinigen.

Hennepje legaal

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram boerenkool
1 kop bosbessen
1 banaan
1 perzik naar behoefte
1 appel
1 el kokosolie
1 kop kokoswater
1 stengel selderij
2 eetlepels henneppeoder of 2 eetlepels hennepzaad
Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg kokoswater en kokosolie toe en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de selderij, henneppeoder en boerenkool toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Kokoswater is een perfect middel om je mineralen en water gehalte weer aan te vullen en wordt ook wel een natuurlijke energiedrank genoemd. Het is rijk aan kalium, magnesium fosfor en calcium en bevat niet alle slechte ingrediënten die je via de commerciële energiedrankjes wel binnenkrijgt. Je kan verse kokosnoten krijgen bij Aziatische toko's en soms ook wel in de supermarkt. Verwar kokoswater niet met kokosmelk. Dit laatste wordt gemaakt van kokoswater en het vruchtvlees van de kokosnoot.

Jammie groen

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ appel

2 bananen

1 kiwi

150 gram jonge bladsla

50 gram spinazie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Probeer te variëren in de slasoorten die je gebruikt in je smoothies. Je zult merken dat de smaken zeer kunnen variëren en zo kan je al snel bepalen welke slasoort voor jou de beste keuze is.

Kiwi trio

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 grote bladeren andijvie, onderste 3 cm nerf weggesneden

3 kiwi's

5-8 gedroogde pruimen (naar je eigen smaak toevoegen)

water naar behoefte

Bereiding

Stop de kiwi's en 5 pruimen in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de andijvie toe en blend nogmaals. Proef en voeg desnoods nog meer pruimen toe als je dat lekker vindt. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Neem niet altijd precies dezelfde hoeveelheden over van het recept als het gaat om gedroogd fruit. Er zit veel verschil tussen de verschillende merken en dit kan daardoor heel anders qua smaak uitpakken dan van te voren verwacht. Begin altijd met het laagste aantal gedroogd fruit en voeg desgewenst meer toe als dat nodig is.

Koning Selderij

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote stengels selderij met blad eraan (mits biologisch) of 3 stengels zonder blad (indien niet biologisch) in stukjes gesneden

1 appel

1 peer

1 banaan

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de selderij toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Selderij een grote hoeveelheid vezels bevat die niet veranderen terwijl ze in je darmstelsel zitten. Deze vezels zorgen voor het schoonmaken van je darmen en helpen je schadelijke stoffen te elimineren.

Vezels geven je bovendien een vol gevoel zodat je minder snel naar een snack zal grijpen.

Lamsoor ananas smoothie

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 gram lamsoor

300 gram bevroren of verse ananas

Water naar behoefte

Bereiding

Stop de ananas in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de lamsoor toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Lamsoor al van oudsher langs de kust groeit in Zeeland. Door de komst van de Deltawerken zijn er niet al te veel plekken meer waar deze groenten in het wild voorkomen. Terwijl deze groente vroeger voornamelijk voor de arme mensen bestemd was, ziet men ze nu als een ware delicatessen. Lamsoor is zilt van smaak, doordat het zout water opneemt. Verder zit het boordevol mineralen, opgenomen uit het omringende zeewater.

Leeuwentand smoothie

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 handvol paardebloem

1 handvol peterselie

2 appels

¼ citroen

Water naar behoefte

Bereiding

Stop de appels en de citroen in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de paardebloem en spinazie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Paardebloem wordt in het Engels "dandelion" genoemd wat is afgeleid uit de Franse vertaling "dent de lion" wat niets anders betekent als leeuwentand. Deze naam werd gekoppeld aan het blad van de paardebloem omdat deze gekarteld is en lijkt op tanden. In het voorjaar kan je deze bladgroente uit de tuin plukken. Zorg dat je de paardebloem niet naast een drukke weg plukt en was ze goed af voor gebruik. Zorg ervoor dat je zeker weet dat je te maken hebt met paardebloem voor je ze gaat gebruiken.

Lekker vijgje

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 vijgen gedroogd of vers (indien gedroogd, week ze minimaal 1 uur van te voren in lauw water)

1 kop aardbeien

½ komkommer

150 gram snijbiet

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit en komkommer in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de snijbiet toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Indien je gedroogde vijgen gaat gebruiken verwijder dan altijd voor gebruik het steeltje. Deze is namelijk heel hard en is voor de meeste blenders niet goed te vermalen. Als je de verse vijgen gaat gebruiken snijd je het best de vrucht door de midden en pelt dan de schil ervan af.

Mangaardbeitje

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 mango's

150 gram aardbei

150 gram snijbiet

Water naar behoefte

1 eetlepel gemalen lijnzaad

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de snijbiet en gemalen lijnzaad toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Lijnzaad heel goed voor de stoelgang is. Lijnzaad bevat namelijk aan zijn buitenkant een vliesje wat vocht op kan nemen. Samen met dit vocht vormt zich een slijmachtige gel dat ervoor zorgt dat de ontlasting een minder vaste consistentie heeft. Tevens zorgen de vezels voor stimulatie van de peristaltiek wat ook de stoelgang bevordert.

Mango waterkers

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 mango
1 peer
1 hand spinazie
1 hand waterkers

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de bladgroente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Let bij de aankoop van waterkers op stevige, donkergroene blaadjes. Je kan de waterkers een paar dagen bewaren in je koelkast mits je het met de stelen in een glaasje water zet (net al een bosje bloemen)

Waterkers is een caloriearme groente en is rijk aan ijzer, calcium, vitamine A en C. Bovendien heeft waterkers een gunstige werking op een hoge bloeddruk. Waterkers heeft een bloedzuiverende en vochtafdrijvende werking. De groene blaadjes zijn rijk aan zwavel, wat een gunstig effect heeft op de huid, het haar en de nagels.

Medium drinkers

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

FANTASTISCH, je bent al bij medium!!! Dat wil zeggen dat je toe bent aan een nieuwe uitdaging en toe bent aan nog meer mineralen en vitaminen in je smoothie. Misschien vraagt je lichaam naar meer groen en ben je daardoor intuïtief naar de volgende categorie gegaan of misschien was je gewoon toe aan een nieuwe smaakexplosie in je mond. Wat de reden ook was dat je weer nieuwe recepten wilt uitproberen, ik weet zeker dat de volgende recepten je weer zullen bevallen. De medium recepten bevatten nog meer groente dan je tot nu toe gewend bent maar het volume van het recept komt aardig overeen met dat wat je gewend was te drinken bij de beginners. Je maakt kennis met nieuwe bladgroentes die zorgen voor een geheel nieuwe smaak. Wist je bijvoorbeeld dat paardenbloemblaadjes enorm gezond zijn voor je en dat je deze gratis en voor niets uit je tuin kan plukken. Biologischer en goedkoper kan gewoon niet. Hetzelfde geldt voor brandnetels. Dit is een van mijn persoonlijke favorieten en ik ben heel benieuwd hoe jij het gaat vinden om ze te verwerken in je smoothie. Lukt het je al minstens een liter per dag te drinken? Als dit nog niet zo is, dan raad ik je aan de recepten van deze categorie eerst in dezelfde hoeveelheid te drinken als je in je vorige recepten hebt gedaan. Als je volledig gewend bent aan de smaak kan je de hoeveelheid opvoeren naar het volume van het volledige recept (of misschien wel twee keer het recept) Nu durf ik je zeker te vragen of je al een verschil voelt en ziet aan je lichaam. Waarschijnlijk heb je al meer energie, minder last van "snackattacks", een mooiere huid en misschien zelfs wel meer zelfvertrouwen. Wat het drinken van zo'n groene smoothie al niet met je kan doen, ik vind het nog steeds geweldig. Zelfs na die paar jaar groene smoothies drinken, zie en voel ik nog altijd een verschil.

Bereiding

Inhoudsopgave

-Medium drinkers
Leeuwentand smoothie
Framboosje Prikkel
Tropische koriander
Groene cleanser
Vit C Bom
Tropical heaven
Papajaaaaaa
Brandnetel anders
Supervuller

Medium drinkers

Jammie groen

Goji green

Green mango

Peterselie citrus

Oranje boven

Posteleintje lekker

Ananas peterselie love

Paksoi smoothie

Oranje boven

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml sinaasappelsap

50 gram aardbei

2 bananen

200 gram andijvie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit samen met de sinaasappelsap in de blender en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de andijvie toe en blend nogmaals. Je kan naar behoefte nog water toevoegen om het geheel dunner te maken.

TIP:

Wanneer je biologische aardbeien gebruikt hoeft je het kroontje niet te verwijderen als je deze verwerkt in je smoothie. In dit gedeelte van de aardbei zitten nog heel veel nuttige nutriënten en dat is natuurlijk zonde om weg te gooien. Gebruik je geen biologische aardbeien dan verwijder je het kroontje wel voor gebruik.

Paars + groen = bruin

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram bosbessen

1 banaan

50 gram spinazie of snijbiet

Sap van 1 sinaasappel

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit en de sinaasappelsap in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Was je groente al de avond voor je het gaat gebruiken zodat het direct gebruiksklaar is en je snel een gezonde groene (of bruine~) smoothie op tafel tovert.

Paksoi smoothie

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote bladeren paksoi

2 stengels selderij

1 mango

1 banaan

1 appel

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat.

Voeg daarna de paksoi en selderij toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Paksoi een koolsoort is maar niet de typische koolsmaak heeft. Dit maakt de groente uitermate geschikt om te verwerken in een smoothie. Paksoi is ongeveer een week houdbaar in de koelkast. Als je paksoi koopt kijk dan naar mooie donkergroene bladeren die gaaf zijn.

Papajaaaaaa

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 papaja

2 sinaasappels

Dadels naar behoefte

200 gram snijbiet

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de snijbiet toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Snijbiet is een bladgroente dat je heel gemakkelijk zelf kan zaaien in je tuin. Wanneer de groente klaar is om geoogst te worden snij je de bladeren aan de buitenkant van de plant net boven de grond af en daarna groeit het vanzelf weer aan. Zo kan je de hele zomer van dezelfde plant genieten en dat is niet alleen heel gezond maar zo houd je de kosten van je smoothies ook laag.

Peterselie citrus

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels

½ bosje krulpeterselie

1 grote medjool dadel of twee kleinere

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit en dadel in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de peterselie toe en blend nogmaals. De peterselie is lastiger egaal te krijgen dan bijvoorbeeld spinazie. Dit kan je oplossen door de blender langer aan te zetten. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Peterselie een ontgiftende en vernieuwende werking heeft op het lichaam. Het helpt je het verouderingsproces te remmen, reduceert depressies, verlaagt je cholesterol, versterkt je nieren ...
Moet ik je nog meer vertellen om van dit supervoedsel te gaan houden?

Peterselie post workout smoothie

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ bosje peterselie
2 appels
2 koppen kokoswater
1 banaan
1-2 scheppen vanille
Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg kokoswater toe en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de peterselie en vanille toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Als je niet beschikt over kokoswater kan je dit ook vervangen door gewoon water.

Peterselie vreugde

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 bosje krulpeterselie of een ¼ bosje bladpeterselie

1 appel

1 mango

1 banaan

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de peterselie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat ...

Er verschillende soorten van peterselie bestaan. Zo heb je de wortelpeterselie, krulpeterselie en bladpeterselie. De krulpeterselie is milder van smaak dan zijn broer met de platte bladeren. Dit is de reden dat je er minder van nodig bent in je recept.

Pittige waterkerskick

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje waterkers

1 appel

1 banaan

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de waterkers toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Alle ingrediënten die je gebruikt in je smoothie levende producten zijn. Levende producten geven je energie in plaats van dat ze je energie ontnemen. Er bestaat een fotografievorm die de energie van objecten visueel kan maken. Deze fotografie heet de Kirlian fotografie en ze levert spectaculaire foto's op. Hierboven zie je een foto van een appel. Wat een energie... en dat gaat allemaal naar jou

Popeye perzik

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 perziken

1 ½ kop sinaasappelsap

100 gram snijbiet

100 gram spinazie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit en de sinaasappelsap in de blender en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Bladgroentes (groene groentes die je om je vinger kan wikkelen) goed met fruit combineren omdat ze geen zetmeel bevatten. Dit is de reden waarom je geen last van een opgeblazen gevoel of flatulentie krijgt na het drinken van een smoothie. Andere groentes zoals bvb bloemkool of bietjes bevatten wel deze koolhydraten en zijn daarom minder goed te combineren met fruit.

Posteleintje lekker

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bosje Postelein (ongeveer 100-150 gram)

100 gram ananas

1 mango

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de postelein toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Postelein van de bladgroenten de meeste omega 3 vetzuren bevat. Postelein bevat vooral vitamine C, B1 en B2, caroteen, calcium en ijzer en heeft een heerlijke milde smaak in je smoothie.

Red Summer

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ½ kop aardbeien

1 groot stuk watermeloen

Eventueel een granaatappel

1 eetlepel citroensap

1 krop sla naar keuze

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Een granaatappel een rode vrucht is die ongeveer zo groot is als een sinaasappel. Veel mensen kennen deze vrucht vooral als sierfruit tijdens kerst maar hebben hem nog nooit zelf gegeten. De schil is glad, leerachtig en roodbruin. Binnen de schil verdelen witachtige vliezen de vrucht in compartimenten. Hierin zitten talloze rode kogeltjes. Ze bestaan uit geleachtige licht tot donkerrood vruchtvlees met een eetbaar wit pitje erin. De witte vliezen kun je beter vermijden, deze smaken nogal bitter. In Nederland en België is de verse granaatappel van oktober tot en met december verkrijgbaar. De antioxidanten, die in de granaatappel wel 3 maal zoveel voorkomen als in rode wijn, beschermen je tegen vrije radicalen en arteriosclerose (verdikking van een ader) en verminderen de kans op hartaandoeningen, kanker en Alzheimer.

Scheutje groen

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 appel
2 bananen
1kiwi
150 gram jonge bladsla
Ongeveer ½ liter water
80 gram luzerne scheuten (alfalfa)

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Kiemen (scheuten) zitten bomvol gezonde stoffen en zijn bovendien heel voordelig en makkelijk zelf te groeien. Met het volgende stappenplan kan je er direct aan beginnen.

1. Giet 2 eetlepels zaden van kiemgroente naar keuze in een glazen pot.
2. Voeg water toe en laat ze voor acht uur weken.
3. Giet het water af (je kan er een speciale schroefdop op plaatsen met gaten of een kaasdoek voor houden met een elastiek erom) en laat de zaden in de pot.
4. Zet de pot nu omgekeerd, met een deksel die ventileert, op een rustige plek met een druiptank eronder zodat het overvloedige water er uit kan.
5. Spoel de zaden 2x per dag met water (bvb 's ochtends en 's avonds) en zorg dat dit water er weer goed kan uitdruppen.
6. Na +/- 5 dagen zijn de kiemen klaar voor gebruik.
7. Eet smakelijk!

Selderij kick

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 stengels selderij

1 grote, zoete appel (of twee kleintjes)

2 gedroogde vijgen

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de selderij toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Zet je blender net zolang aan tot je geen harde stukjes meer hoort ronddraaien. Dit kan door het toevoegen van de gedroogde vijgen wel een paar minuten duren maar je wachten wordt beloond.

Simpele mango

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 Mango's

75 gram andijvie of sla naar keuze

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

De mango's die bij ons in de winkel liggen zijn meestal nog lang niet rijp en dat komt de smaak niet ten goede. Koop daarom je mango's op verschillende dagen in de week zoals bijvoorbeeld 2 mango's op zaterdag en 2 mango's op dinsdag zodat je op verschillende momenten over rijpe mango's beschikt. Als de mango's wel rijp zijn kan je ervoor kiezen er meerdere tegelijk te kopen en ze in te vriezen zodat je dit heerlijke fruit steeds op voorraad hebt. Hetzelfde principe kan je toepassen voor bananen. Koop een rijpe tros en een groene tros tegelijkertijd zodat je onrijpe bananen klaar zijn om te eten als je door je rijpe bananen heen bent.

Sporthersteller

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ½ kop gemengde bessen
½ kom kommer zonder schil
Sap van 1 limoen
1 kleine krop groene sla
1 kop kokosmelk
1 kop water
2 eetlepels hennepoeder of 2 eetlepels hennepzaad

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water, kokosmelk en limoensap toe en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de sla, komkommer en hennepoeder toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Als je niet zo van kokosmelk houdt dan kan je deze vervangen door amandelmelk. Amandelmelk kan je kant en klaar kopen in een biowinkel maar kan je ook heel gemakkelijk zelf maken. Volg daarbij de volgende stappen:

1. Week amandelen gedurende 8 uur in water.
2. Spoel de amandelen goed schoon en gooi ze in de blender.
3. Voeg nu drie keer zoveel water toe als de hoeveelheid amandelen.
4. Blend goed totdat je geen noten meer hoort botsen tegen de wand van je blender.
5. Giet je mengsel door een vergiet, kaasdoek of notenmelkzak en pers zoveel mogelijk vocht uit de pulp.
6. Je kan de amandelmelk op smaak brengen met wat kaneel of dadels maar het is ook prima van smaak zonder deze toevoegingen

Sprout, sprout let it all out

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 stengels selderij

Handje alfalfa (luzernekiemen)

1 appel

1 banaan

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de selderij en alfalfa toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Alfalfa een vrij neutrale smaak heeft ten opzichte van andere kiemsoorten. Dit maakt de groente heel geschikt voor gebruik in de smoothie. Alfalfa is ook heerlijk te gebruiken op een broodje met wat zalm of door een salade. Alfalfa zit boordevol plantaardige eiwitten, vitamines (C, D, E en K) en mineralen en maakt zodoende van je smoothie een kleine gezondheidsbom.

Supervuller

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tomaat
1 paprika
1 avocado
2 handen spinazie
2 stengels selderij
1 hand verse basilicum
water naar behoefte
1 el citroensap
2 appels

Bereiding

Blend de spinazie en het water tot een egale massa en gebruik de stengels selderij om mee te roeren tot ze zelf uiteindelijk ook geblend zijn. Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe en blend nogmaals tot een egale massa. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Triogreen

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 gram spinazie

50 gram sla naar keuze

50 gram snijbiet

2 appels

150 gram kersen

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot de hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de groente toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Kersen een stof bevatten (anthocyanine) die ontsteking en pijn kunnen verminderen. Anthocyaninen zijn ook krachtige antioxidanten en helpen je dus tegen celschade te beschermen.

Tropical heaven

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ ananas

1 mango

1cm gember gemalen

½ krop sla naar keuze

1 handje spinazie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water en gember toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie en sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

In de blender kan je ook de kern van de ananas gebruiken omdat deze sterk genoeg is het fijn te malen. In het binnenste gedeelte van de ananas zitten veel nuttige enzymen die je helpen je smoothie goed te verteren.

Tropische brandnetel

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ ananas
1 sinaasappel
1 banaan
200 gram brandnetel
Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie en sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

In het voorjaar en de zomer is de brandnetel in overvloed te vinden dus dat is dat het moment om alvast een voorraad aan te leggen voor de winter wanneer de plant hier niet groeit. Je kan een "wintervoorraad" aanleggen door de brandnetels te drogen en ze vervolgens droog te bewaren. Je kan je brandnetels drogen door ze uitgespreid op bijvoorbeeld een stuk karton in de zon te leggen. Wanneer de brandnetels knisperend aanvoelen zijn ze droog en klaar voor opslag in een glazen pot. Ook kan je ze hangend drogen in bosjes op een droge plaats. De laatste mogelijkheid is een droogoven waarin de brandnetels in een paar uur gedroogd worden.

Tropische koriander

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram ananas

1 mango

¼ limoen(zonder schil)

100 gram koriander

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot 2/3 hoogte van het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de koriander toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Een limoen is rijp als de kleur van de schil geler wordt. Zoek dus niet naar de donkere limoenen maar neem de meest licht gekleurde mee naar huis om te gebruiken. Limoensap is ook heerlijk om aan bronwater toe te voegen. Zo maak je een heerlijk gezond en verfrissend drankje in een handomdraai.

Verwarmende ananas-gember smoothie

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ krop Romeinse sla of eikenbladsla

1 kop ananas

1 grote mango

1 cm gember geperst door knoflookpers

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit en de geperste gember in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Gember een verwarmend effect heeft op je lichaam en het ontgifting promoot. Bovendien heeft het anti-ontstekings effecten en werkt het relaxerend op je darmstelsel. Een goed ingrediënt om aan je smoothie toe te voegen in de wat koudere dagen dus.

Vit C Bom

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels zonder schil

2 kiwi's

150-200 gram andijvie

Eventueel gedroogde pruimen om het zoeter te maken

Water naar behoefte

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de andijvie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

In mijn smoothiegerechten gebruik ik vaak de hele, gepelde sinaasappel. Dit zorgt ervoor dat je de suikers (het sap) en de vezels (de pulp) in een keer binnen krijgt met als gevolg dat je bloedsuikerspiegel minder snel gaat stijgen en je geen energiedip krijgt (wat veroorzaakt wordt door het snel dalen van je bloedsuikerspiegel) na het drinken van de smoothie.

Voor de actievelingen

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Sporten past in een gezonde levensstijl en draagt bij aan je welzijn, zelfvertrouwen, fitheid en een slank uiterlijk. Als je op de juiste manier sport kan je al in een hele korte workout heel effectief trainen en veel bereiken. Net zo belangrijk als het is om een effectieve training te volgen is het nemen van een post-workout smoothie minstens zo belangrijk omdat die je lichaam nieuwe bouwstoffen levert om weer te herstellen. De stoffen die belangrijk zijn in een post-workout smoothie zijn mineralen om de mineralen die je tijdens het zweten bent verloren weer aan te vullen, eiwitten om weefselschade te herstellen en vitamines om celschade tegen te gaan en tekorten aan te vullen. Natuurlijk is water ook erg belangrijk omdat je door het zweten in een korte tijd al veel water verliest. Alle smoothies die je tot nu toe al hebt gemaakt bevatten alle bovengenoemde belangrijke nutriënten en zijn dus geschikt om na je training te drinken. Wanneer je echter een zeer intensieve training achter de rug hebt heeft je lichaam behoefte aan meer eiwitten. In dit hoofdstuk heb ik 5 recepten voor je uitgeschreven die je perfect kan gebruiken na een training en die je helpen van je training een succes te maken. Bij deze recepten maak ik gebruik van een paar nieuwe ingrediënten waar je misschien nog nooit van gehoord hebt. Ik hoop van harte dat je ze een kans geeft en dat je gaat genieten van deze sport smoothies. Veel plezier!

Bereiding

Inhoudsopgave

-Voor de actievelingen

Hennepje legaal

Sporthersteller

Groene vanille

Peterselie post-workout smoothie

Chocolate recovery

Bonusrecept: groene soep

Voor de Groentjes

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Als je nog nooit een groene smoothie hebt gedronken en geen idee hebt wat je te wachten staat dan is dit de categorie van recepten waar je het beste mee kan beginnen. De smoothies in deze categorie zijn namelijk kleiner van formaat, zoeter van smaak en bevatten relatief gezien minder groente dan de andere smoothies. Zo kan je op een heel aangename manier je lichaam kennis laten maken met groene smoothies.



Ik raad je aan een week lang elke dag een smoothie uit deze categorie te drinken. Na deze week kan je ervoor kiezen dit nog door te zetten of je gaat verder met de categorie beginners.

Zullen we beginnen? Alle blenders klaar? ACTIE

Bereiding

Inhoudsopgave

-Voor de Groentjes

Worteltje groen

Anananananas

Paars + groen = bruin

Peterselie vreugde

Simpele mango

Selderij kick

Aardbeihemel

Worteltje groen

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ -1 kop wortelsap

1 appel

50 gram spinazie

Water naar behoefte

Bereiding

Stop de appel en wortelsap in de blender en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst water toe als je je smoothie liever wat vloeibaarder drinkt.

TIP:

De wortelsap kan je zelf maken als je over een sapcentrifuge beschikt maar je kan dit ook al kant en klaar in de winkel kopen. Let er dan wel op dat er geen extra suikers aan de wortelsap zijn toegevoegd. De smaak van zelfgeperste wortelsap en die van wortelsap uit de winkel is wel verschillend dus kijk voor jezelf wat je het lekkerste vindt. Je kan wortelsap invriezen zodat je altijd beschikt over een voorraad. Schenk hiervoor de wortelsap in ijsblokjes en laat ze bevriezen in de vriezer.

Yellow delight

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 peer

1 kop mango

1 banaan

Dadels naar behoefte

150 gram boerenkool

1 eetlepel gemalen lijnzaad

Bereiding

Stop het fruit in de blender en voeg water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de boerenkool en gemalen lijnzaad toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

TIP:

Je kan heel gemakkelijk je eigen lijnzaad malen met een koffiemaler. Dit scheelt in de kosten en je hebt gegarandeerd verse ingrediënten. Door regelmatig kleine hoeveelheden te malen en dit bovendien in de koelkast te bewaren voorkom je dat de goede omega3 en omega6 vetten in lijnzaad ranzig worden en kan jij er dus optimaal van profiteren.

Zoetekauw

Menugang	Smoothies	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Smoothie	Slank	Nee
Bron	Marjolijn Verkaik			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe bananen

1 rijpe peer

1 kop druiven

1 krop sla

Water naar behoefte

Bereiding

Blend de druiven met water en schenk het mengsel door een zeef zodat de pitjes eruit gaan. Als je de pulp graag wilt bewaren dan zoek je de pitjes eruit en voeg je de pulp weer terug in de blender. Voeg nu de bananen en peer erbij en blend. Voeg als laatste de sla erbij en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog meer water toe.

Wist je dat...

Een banaan pas volledig rijp is als de buitenkant van de banaan bruin gespikkeld is. Dit is het moment om een banaan te gaan eten omdat de natuurlijke enzymen om een banaan te verteren nu maximaal aanwezig zijn en bijgevolg kost het je lichaam minder energie om de banaan te verteren.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>