



*Droog
Trainers*

VERRUKKELIJK
& GEZOND

50 CHEF SMOOTHIES

50 SNELLE EN GEMAKKELIJKE KHA RECEPTEN
DIE VETVERBRANDING STIMULEREN



HEIKO HARTSUIJKER



SMOOTHIES & SHAKES CHEF

50 RECEPTEN KOUD, ZOET EN BINNEN NO-TIME KLAAR



CHOCO-SHAKE



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 2 el yoghurt
- 150 gram zijdetofu
- 2 dl Water
- 2 el cacaopoeder
- Grote scheut kaneel
- ½ tl suikervrij vanille extract
- Beetje honing naar smaak
- Snufje zeezout

HOE MAAK JE HET?

Doe alle ingrediënten (muv de zoetstof) in een blender, en blend tot een gladde massa.

Proef het en voeg naar smaak nog wat zoetstof toe.

Je kunt de shake naar wens wat verdunnen met water.

Ontbijten met chocolade? Dat kan gewoon!

Cacao bevat erg waardevolle antioxidanten. Antioxidanten ruimen de vrije radicalen (schadelijke stoffen) in ons lichaam op, stimuleren vetverbranding en dragen ook nog eens bij aan een gezond hart én gezonde bloedvaten. Daarnaast bevat Cacao ook belangrijke mineralen waaronder magnesium. Magnesium is een belangrijk mineraal voor heel veel processen in ons lichaam en helpt onder andere met de overdracht van prikkels naar de hersenen. Zodoende kan magnesium ontspannend of stressverlagend werken.

Met daarbij de probiotische culturen van de yoghurt en de eiwitrijke Tofoe is dit ontbijt een zeer gezonde keuze!

TIP! Wil je de smoothie nóg ietsje zoeter? Blend er dan nog een halve banaan rijpe doorheen!

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 78	NETTO: 5*	KHD: 2	EIWITTEN: 7	VEZEL: 0,5	
----------	-----------	--------	-------------	------------	--

*1,5 gr verzadigd vet



FROZEN YOGHURT SMOOTHIE MET AARDBEIEN



RECEPT VOOR 8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 500 gram griekse yoghurt
- 100 gram bosvruchtjes
- 1 scoop protein powder
- 4 el pistachenootjes, hazelnootjes
- 2 tl honing
- ½ reep Pure, suikervrije chocolade of cacaonibs

HOE MAAK JE HET?

Schep de Griekse yoghurt in een kom en roer de honing er doorheen.

Schep het mengsel in een met bakpapier beklede ovenschaal (klein)

Verdeel het fruit, de nootjes en de chocolade over het mengsel

Plaats schaal voor minimaal 3 uur in de vriezer

Haal de ovenschaal uit de vriezer en snijd de frozen yoghurt in 8 gelijke stukken. Zo kun je ze in een bakje in de vriezer handig bewaren!

Een heerlijk licht en verfrissende smoothie! daarnaast is het ook nog eens supersimpel om te maken! Je kunt dit recept ook prima als snack/tussendoortje gebruiken!

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 109	VETTEN: 6,5	KHD: 10	EIWITTEN: 3,4		
-----------	-------------	---------	---------------	--	--



GROENE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 rijpe avocado
- 1 appel, zonder klokhuis
- 1 citroen, vruchtvlees
- 75 gr spinazie

HOE MAAK JE HET?

Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in de blender

Voeg de overige ingrediënten toe en blend tot een dikke, gladde massa.

Een smoothie is erg fijn om aan onze dagelijkse behoefte aan groenten en fruit te kunnen komen. Veelal komen we daar namelijk helemaal niet meer aan!

TIP! Neem de tijd voor je smoothie. Ons spijsverteringskanaal is een complex systeem, waarbij het tijd nodig heeft om de juiste verteringsenzymen uit te kunnen scheiden. Doordat een smoothie heel snel opgedronken is, raakt onze spijsvertering in de war. Zie de smoothie dan ook liever als een maaltijd dan als drank.

TIP! Wil je smoothie nóg gezonder maken? Voeg dan 1 scoop greens toe.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 312	VETTEN: 22	KHD: 26	EIWITTEN: 5		
-----------	------------	---------	-------------	--	--



GOLDEN LATTE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 250 ml Amandelmelk, ongezoet
- 1 tl honing
- 5 gr kurkuma, vers
- 2 cm gember, vers
- 1 tl kaneel
- 5 gr chiazaden
- Snuf zwarte peper

HOE MAAK JE HET?

Blend alle ingrediënten in een blender

Warm het mengsel langzaam al roerend op in een steelpannetje tot het bijna kookt. Haal vervolgens van het vuur.

Warm serveren.

Deze golden latte is even wat anders.

Kurkuma en gember zijn 2 kruiden die ons lichaam erg blij maken: Zo zijn beide immuun-boosters en werkt kurkuma daarbij ook nog eens ontstekingsremmend. Deze spicy drank is heerlijk tijdens de koude dagen.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 219	VETTEN: 15	KHD: 5	EIWIT: 8		
-----------	------------	--------	----------	--	--



BLAUWE BESSEN SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 0.5 EL chiazaden
- 150 ml Amandelmelk, ongezoet
- 1 banaan
- 100 gr bevroren blauwe bessen

HOE MAAK JE HET?

Week de chiazaden met 5 EL water een nachtje in de koelkast (roer goed door!)

Schil de banaan en snijd het vruchtvlees in grove stukken.

Doe de volgende ochtende de chiazaden met de amandelmelk, de banaan, de geweekte chiazaadjes en de bosbessen in een blender, en blend tot een glad geheel.

Blauwe bessen zitten vol antioxidanten. Ze zijn daarom een fantastisch ingrediënt voor een smoothie. Deze smoothie is super simpel te maken en bevat veel vezels, antioxidanten en maar 4 ingrediënten! Daarbij is het een heerlijk gerecht in de ochtend wat je dankzij het fruit van de nodige energie voorziet.

Daarbij is deze smoothie vrij van: gluten-, lactose-/ zuivel en past deze dus binnen een paleo én veganistisch

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 426	NETTO: 21	KHD: 37	VET: 21		
-----------	-----------	---------	---------	--	--



DETOX- GROENE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 handvol verse spinazie
- 1 appel, (zonder klokhuis)
- Handvol verse peterselie
- 1 tl Greens
- 250 ml amandelmelk
- Topping hennepzaad

HOE MAAK JE HET?

Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in stukjes.

Doe de appel met de spinazie, de peterselie, de greens en de amandelmelk in de blender en blend tot een glad geheel.

Schenk de smoothie in een glas en garneer met 1 tl hennepzaad

Deze groene smoothie is een echte ontgifter; dit wil zeggen: met voldoende groenten (en fruit) geven wij ons lijf voldoende voedende stoffen om gifstoffen uit ons lijf te kunnen filteren en uitscheiden.

Greens bevat o.a. tarwegras. Tarwegras kan een enorme booster zijn voor de gezondheid. Het is een bron van vitamines, enzymen en mineralen. Kijk uit met tarwegras indien je een glutenallergie hebt, of bloedverduunners gebruikt.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 353	NETTO: 41	KHD: 50	EIWITTEN: 17		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



SMOOTIEBOWL



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIEBOWL

WAT GAAT ER IN?

- ½ banaan
- 1 el cacaopoeder (raw)
- 1 tl kaneel
- 70 gr rode biet (voorgekookt)
- ½ avocado
- 100 ml amandelmelk, ongezoet

Topping:

- 1 tl kokosrasp
- 1 el amandelen gehakt

HOE MAAK JE HET?

Schil de banaan en snijf het vruchtvlees in stukken

Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in de blender

Snijd de rode voorgekookte biet (zonder schil) in stukken.

Blend alle ingrediënten voor de smoothie tot een glad mengsel.

Doe het mengsel in een schaalje en voeg de topping toe.

Dit is een verlengde op de smoothie: smoothie in een kom met de toppings die jij lekker vindt! Zo krijg je wel al je voedingsstoffen binnen zonder dat je het door hebt. Het voelt wellicht wat vreemd, dit groentemengsel in een schaalje, maar het is smullen!

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 318	VETTEN: 21	KHD: 24	EIWITTEN: 7		
-----------	------------	---------	-------------	--	--



BROWNIE PROTEÏNE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 banaan
- ½ Avocado
- 1 afgestreken maatschep proteïne powder
- 3 tl cacaopoeder
- 150 ml amandelmelk
- 100 ml water
- Snuf zout

HOE MAAK JE HET?

Schil de banaan en snijd in grove stukken

Ontpit de avocado en haal het vruchtvlees uit de schil

Doe de banaan met de avocado, de proteïne powder, cacaopoeder, amandelmelk, water en zout in een blender en blend tot een glad mengsel.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 318	NETTO: 21	KHD: 20	EIWITTEN: 7		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



SMOOTHIEBOWL MET BLAUWE BESSEN



RECEPT VOOR 1 PORTIE

WAT GAAT ER IN?

- 75 gr blauwe bessen (diepvries)
- 150 g kokosyoghurt
- ¼ glas amandelmelk
- 30 gr frambozen
- 1 el granaatappelpitjes

HOE MAAK JE HET?

Doe het diepvriesfruit in de blender en voeg 50 gr yoghurt en de amandelmelk toe. Blend tot een glad mengsel.

Doe het mengsel in een schaalje en voeg dan de rest van de yoghurt toe.

Garneer met de frambozen en granaatappelpitjes

TIP! Wil je meer eiwit toevoegen aan dit gerecht, voeg dan 1 scoop proteïne powder aardbei toe.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 370	NETTO: 25	KHD: 25	EIWITTEN: 5		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



RODE BIETEN SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 voorgekookte rode biet
- 1 handvol verse, rauwe spinazie
- 1/2 banaan
- 150 ml water

HOE MAAK JE HET?

Schil de banaan en snijd het vruchtvlees in grove stukken

Snijd de voorgekookte rode biet in grove stukken en voeg toe aan een blender. Voeg vervolgens de spinazie toe met het water en de banaan en blend tot het een glad mengsel is.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: -	VETTEN: -	KHD: -	EIWITTEN: -		
---------	-----------	--------	-------------	--	--



EIWITSHAKE VOOR SPIERGROEI



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- 1 maatschep nutribooster aardbei
- 200 ml koud water
- 5 aardbeien
- 1 ijsblokje

HOE MAAK JE HET?

Crunch de ijsblokjes met het water in de blender en voeg vervolgens de aardbeien en het proteïnepoeder toe tot een glad mengsel.

Door verse aardbeien toe te voegen aan de shake, versterk je de oorspronkelijke smaak!

Voedingswaarden per kom (%):

KCAL: 156	NETTO: 18	KHD: 31	EIWITTEN: 25		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



VERFRISSENDE ROMIGE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 150 gr bevroren aardbeien
- ½ bevroren banaan
- 130 gr magere yoghurt
- 20 gr proteïnepoeder aardbei
- **Topping:** kokosvlokken, cocaonibs, geraspte pure chocolade krullen

HOE MAAK JE HET?

Schil een banaan en doe deze in een diepvrieszakje. Leg voor min 1 nacht in de vriezer.

Doe de bevroren banaan met de aardbeien, yoghurt, proteïnepoeder in een blender en blend tot een gladde massa.

Garneer met een topping naar keuze

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 135	VETTEN: 9	KHD: 27	EIWITTEN: 16		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



WAKE UP PROTEIN SHAKE!



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

Groenten:

- 30 g r proteïnpowder (aardbei)
- 1 bevroren banaan
- 20 gr havermout
- 2 eetlepels oploskoffie
- Meng met 100 ml amandelmelk

HOE MAAK JE HET?

Schil een banaan en doe deze in een diepvrieszakje. Leg voor min 1 nacht in de vriezer.

Doe de banaan met de oploskoffie, amandelmelk, havermout en proteïnepoeder in een blender en blend tot een glad mengsel.

Is de smoothie te dik? Voeg dan wat extra amandelmelk toe.

Als we wakker worden is het de te belangrijk om ons lichaam van gunstige stoffen te voorzien. S Morgens is onze spijsvertering het sterkst, en heeft ons lichaam heel veel stoffen verbruikt om het lijf in de nacht te helpen met herstel. Een belangrijke reden om je dag goed te starten met deze wake up proteïne shake dus!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 288	VETTEN: 3	KHD: 43	EIWITTEN: 24		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



GROENE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 portie greens
- 3 el mango's blokes (diepvries)
- 2 handjes verse spinazie
- 400 ml water

HOE MAAK JE HET?

Doe de mangoblokjes samen met de greens de spinazie en water in een blender en blend tot een glad mengsel.

Simpel met slechts 3 ingrediënten! Oké 4 als je water meetelt. Deze smoothie is mega eenvoudig en snel te maken als je in de ochtend haast hebt en tóch een gezonde start wil maken.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 138	VETTEN: 0	KHD: 29	EIWITTEN: 7		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



SUPER HEALTHY GREENS



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 maatschepje greens
- 2 selderijstengels
- 1 handje spinazie
- 2 takjes peterselie
- 1 kopje water

HOE MAAK JE HET?

Snijd de selderij in stukken en voeg toe aan de blender.

Voeg vervolgens het water, de greens, de spinazie en de peterselie toe en meng tot een glad mengsel.

Selderij, spinazie en greens zorgen ervoor dat jij je lichaam even een flinke boost aan vitaminen en mineralen geeft. Daarnaast bevat de greens antioxidanten welke ons beschermen tegen oxidatie. Een smoothie om lekker tussendoor te nuttigen!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 92	VETTEN: 0	KHD: 19	EIWITTEN: 7		
----------	-----------	---------	-------------	--	--



MEGA ZUIVERENDE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 appel
- 2 stengels bleekselderij
- 1 handje peterselie
- 1 citroen
- 2 handjes spinazie
- ½ komkommer
- 1 maatschep greens

HOE MAAK JE HET?

Verwijder het klokhuis van de appel en snijd het vruchtvlees in grove stukken.

Snijd de bleekselderij in stukjes.

Halveer de citroen en pers het sap uit een halve citroen alvast in de blender

Snijd de komkommer in grove stukken

Voeg de appel, de bleekselderij, de peterselie, spinazie, komkommer en greens toe aan het citroensap in de blender en blend tot een gladde massa.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 144	VETTEN: 0	KHD: 32	EIWITTEN: 5		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



HEALTHY BOOSTER



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- ½ banaan
- 1 kleine hand boerenkool
- 100 ml amandelmelk
- 1 maatschepje greens

HOE MAAK JE HET?

Schil de banaan en snijd het vruchtvlees in stukken.

Doe de amandelmelk met de greens, de boerenkool, en de banaan in een blender en blend tot een glad mengsel.

Heeft jouw gezondheid even een extra booster nodig? dan is deze smoothie een makkelijke oplossing. De kant-en-klare greens zorgen ervoor dat jij flink wat vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Daarnaast zorgt de banaan voor een heerlijke, zoete smaak!

Voedingswaarden per portie

KCAL: -	VETTEN: -	KHD: -	EIWITTEN: -		
---------	-----------	--------	-------------	--	--



ZOETE BOOSTER



RECEPT VOOR 2 SMOOTHIES

WAT GAAT ER IN?

- 1 banaan
- 1 mango, in stukjes
- 1 maatschepje greens
- 1 handje spinazie
- ½ glas water/ amandelmelk

HOE MAAK JE HET?

Schil de banaan en snijd in stukjes. Snijd ook het vruchtvlees van de pit bij de mango en snijd ook deze in stukken. Doe dit met de rest van de ingrediënten in de blender.

Voor de zoetekauw is het soms erg lastig om voldoende groenten binnen te krijgen. De smoothie kan dan een erg prettige oplossing zijn omdat de zoete smaak van groenten in combinatie met fruit altijd overheerst.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 142

VETTEN: 0,5

KHD: 34

EIWITTEN: 2,5



RAW SUPERFOODS SMOOTHIE



RECEPT VOOR 2 SMOOTHIES

WAT GAAT ER IN?

- 200 gr bevroren mangostukjes
- 1 banaan
- 1 limoen
- 50 gr verse spinazie
- 10 gr verse peterselie
- 200 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 ml water
- 1 schepje greens

HOE MAAK JE HET?

Schil de banaan en limoen. Snijd in stukjes en doe deze samen met de overige ingrediënten in een blender.

Blend tot een gladde smoothie.

Verdeel over twee grote glazen en serveer direct, lekker koud!

Dat de gemiddelde wereldburger te weinig groenten en fruit binnenkrijgt op een dag, weten heel veel mensen. Groenten en fruit bevatten ontzettend veel vitamines, mineralen en antioxidanten, welke bevorderlijk zijn voor onze gezondheid. Met deze raw superfoods smoothie krijg jij in elk geval een enorme hoeveelheid van deze nuttige stoffen alvast binnen!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 183	NETTO: 1	KHD: 37	EIWITTEN: 3,5		
-----------	----------	---------	---------------	--	--



AVOCADO SMOOTHIE BOWL



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIEBOWL

WAT GAAT ER IN?

- 1 bevroren banaan (bevries deze geschild in stukjes in je koelkast)
- Halve avocado
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- Halve theelepel vanillepoeder
- Eetlepel kokosvlokken
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- Handje framboosjes
- 5 pecannootjes in stukjes gehakt
- 1 schep greens

HOE MAAK JE HET?

Haal de stukjes bevroren banaan uit de vriezer.

Ontvel - en ontpit een avocado en snijd het vruchtvlees in grove stukken

Doe de banaan, avocado, amandelmelk samen met de vanillepoeder en de greens in een blender en blend het geheel tot een glad mengsel.

Verdeel het mengsel over 2 kommen en garneer met het amandelschaafsel, de kokosvlokken, de pecannoten en de frambozen

Avocado is een fantastische bron van gezonde vetten, maar ook van verschillende nuttige stoffen voor ons lichaam! Door de gezonde vetten is het een sterk verzadigend voedingsmiddel en zou dus veel vaker op het menu mogen. Met deze smoothiebowl heb je een zowel bere- gezond ontbijtje, als ook een heerlijke start van je ochtend !

Voedingswaarden per portie

KCAL: 355	NETTO: 23	KHD: 36	EIWITTEN: 7		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



KOOLHYDRAATARME GROENE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

Voor de bodem:

- 250 ml amandelmelk
- 1 maatschep greens
- 75 gr spinazie, in stukken gesneden
- ½ avocado, ontpit en het vruchtvlees in grove stukken gesneden
- 1 el hennepzaad

HOE MAAK JE HET?

Doe de amandelmelk in een blender en schep daarop de greens, de spinazie, het vruchtvlees van de avocado en meng alles tot een gladde massa

Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met het hennepzaad.

Door de avocado in deze smoothie krijgt deze groene booster een heerlijke romige structuur. De combinatie met spinazie en greens zorgt voor een enorm voedzaam drankje boordevol gunstige voedingsstoffen waarmee jij de dag goed doorkomt! t

TIP! Eet deze smoothie met een lepeltje, dat is beter voor jouw spijsvertering!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 130	VETTEN: 8,5	KHD: 9	EIWITTEN: 3,5		
-----------	-------------	--------	---------------	--	--



GREEN SMOOTHIE BOWL



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 2 bananen
- 1 avocado
- 100 gr spinazie
- 1 tl gemberpoeder
- 250 ml magere kwark
- 2 schep greens
- 20 framboosjes
- 2 el pompoenpitten

HOE MAAK JE HET?

Haal de schil van de bananen en snijd de bananen in plakjes.
Leg deze 1 nacht in de vriezer

Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Pureer de avocado met de banaan, de spinazie, gemberpoeder en kwark in een blender.

Verdeel over de kommen

Verdeel de framboosjes en de pompoenpitten over de 2 kommen

Deze groene smoothie bowl zit niet alleen boordevol fantastische micronutriënten; de smaak is ook nog eens uitzonderlijk lekker! Een geweldige kickstart van je dag zodat jij je dag vol energie kunt starten!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 475	VETTEN: 20	KHD: 45	EIWITTEN: 20		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



GEZOND MET DEZE HEERLIJKE MANGOSMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

Groenten:

- 100 gr mango
- ½ banaan
- ½ avocado
- 1 el hennepzaad
- 200 ml amandelmelk
- 1 schep greens

HOE MAAK JE HET?

Schil de banaan en snijd in stukken. Schil ook een mango, haal de pit eruit en snijd in kleine stukjes. Snijd de avocado door middel, haal de pit eruit en snijd in stukken

Doe alle ingrediënten vervolgens in de blender en blend dit tot een glad mengsel

Doordat deze smoothie rijk is aan essentiële voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels, heeft deze smoothie verschillende gezondheidsvoordelen. Je voelt je energiever, vrolijker en zult wellicht sneller afvallen én beter ontgiften!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 256	VETTEN: 7	KHD: 47	EIWITTEN: 6		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



DETOXSMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 30 gr verse spinazie
- 100 gr komkommer
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 snuf peper
- 100 ml water
- 1 schep greens

HOE MAAK JE HET?

Snijd de komkommer in grove stukken.

Doe vervolgens alle ingrediënten in de blender en blend de smoothie tot een glad geheel.

Detoxkuren lijken vaak uit onmogelijke water en sap-kuren te bestaan waardoor velen bij het woord alleen al afhaken. Toch is detoxen makkelijker dan wij denken. Zo kan het aanvullen van nuttige stoffen en het weglaten van belastende stoffen onze lever al helpen om te ontgiften. Deze detoxsmoothie zorgt ervoor dat jij jouw lichaam voorziet van gezonde micronutriënten en antioxidanten om jouw lichaam te ondersteunen!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 55	VETTEN: 1	KHD: 7	EIWITTEN: 7		
----------	-----------	--------	-------------	--	--



VITAMINE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 150 gr komkommer
- 100 gr ananas
- 3 stengels bleekselderij
- Sap van ¼ limoen
- 200 ml water
- 1 schep greens (met tarwegras)

HOE MAAK JE HET?

Snijd de komkommer in stukken

Schil de ananas en snijd ook deze in stukken

Schil de bleekselderij en snijd in stukken

Doe de komkommer, stukken ananas en bleekselderij samen met het limoensap, water en de greens in een blender. Blend tot dit een glad geheel is.

In ons drukke bestaan is het soms maar wat lastig om ook nog eens rekening te moeten houden met gezonde voeding. Deze smoothie bevat 'greens' met veel vitaminen, mineralen maar ook erg belangrijke gunstige stoffen als tarwegras en chlorella. Tarwegras bevat vele enzymatische effecten en bestaat voor een groot deel uit chlorofyl. Chlorofyl is het groene kleurpigment en ondersteunt de ontgiftiging.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 117	VETTEN: 1	KHD: 23	EIWITTEN: 15		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



VEZELRIJKE ONTBIJTSMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 À 2 SMOOTHIES

WAT GAAT ER IN?

- 50 gr boerenkool
- 1 banaan
- ½ avocado
- ½ courgette
- 1 el gebroken lijnzaad
- 200 ml ongezoete havermelk
- 1 schep greens

HOE MAAK JE HET?

Was de boerenkool

Schil de banaan en snijd in stukken.

Halveer de avocado en haal voorzichtig de pit eruit. Schep het vruchtvlees eruit

Snijd de courgette in 4 grote stukken. Gebruik ¼ deel en bewaar de rest.

Doe de boerenkool, banaan, avocado en courgette samen met de havermelk, lijnzaad en greens in de blender en blend tot een glad geheel.

Door in de ochtend lekker vezelrijk te ontbijten, zul je zien dat je de rest van de dag goed vol zit. Deze ontbijtsmoothie zit niet alleen boordevol vezels, maar bevat dankzij de greens ook nog eens enorm veel vitaminen, mineralen en antioxidanten. Zo ben jij na jouw ontbijt klaar voor een energieke start van de dag!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 443	NETTO: 16	KHD: 60	EIWITTEN: 13		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



HEALTHY MAALTIJDshake



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- 1 el eiwitpoeder aardbei
- 2 handjes spinazie
- 150 gram mangoblokjes (deze kun je kant en klaar kopen bij de AH)
- 1 tl gemberpoeder
- Klein handje verse munt
- 175 ml geitenyoghurt

HOE MAAK JE HET?

Was de spinazie goed af.

Neem 150 gr voorgesneden mangoblokjes en doe deze in een blender samen met de gewassen spinazie, gemberpoeder, geitenyoghurt, munt en de eiwitpoeder.

Blend tot het een glad geheel is.

Deze frisse groene shake is zo lekker, dat je niet verwacht dat deze boordevol gezonde voedingsstoffen zit! Deze maaltijd shake met eiwitten zorgt dat jij na je deze maaltijd lekker lang verzadigd blijft en bevat ook nog eens gunstige stoffen waarmee jij jouw lichaam voedt! Twee vliegen in 1 klap!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 347	NETTO: 25	KHD: 52	EIWITTEN: 34		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



VEGAN SMOOTHIE BOWL



RECEPT VOOR 1 BOWL

WAT GAAT ER IN?

Bodem

- 1.5 kop blauwe bessen (bevroren)
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 2 el hennepzaad
- 1 scoop proteïne powder aardbei
- 2 takjes munt
- ½ avocado

HOE MAAK JE HET?

Snijd de avocado doormidden. Haal de pit eruit en snijd vervolgens het vruchtvlees uit de schil.

Doe de avocado samen met de amandelmelk, bessen en proteïne poeder in een blender en blend tot het een glad geheel vormt.

Doe het mengsel in een kommetje en garneer met de hennepzaadjes en de verse blaadjes munt.

Deze vegan smoothiebowl boordevol superfoods is niet alleen zeer eenvoudig te maken, maar bevat ook nog eens ontzettend veel gezonde voedingsstoffen. Daarnaast is de smoothiebowl verrijkt met wat extra eiwit voor een verzadigd gevoel.

Voedingswaarden per 0,5 taart

KCAL: 400	NETTO: 20	KHD: 47	EIWITTEN: 14		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



VULLENDE ONTBIJTSMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 PORTIE

WAT GAAT ER IN?

- 150 gr Griekse yoghurt
- 1 scoop aardbei protein powder
- 30 gr ongebrande amandelen
- 20 gr pompoenpitten
- 10 blauwe bessen, 5 frambozen

HOE MAAK JE HET?

Doe de griekse yoghurt in een kommetje

Voeg de zaden, noten en het fruit toe

Simpel, lekker en vullend. Dit ontbijt is the best of ALL worlds! De eiwitten in zuivel zorgen voor een goede verzadiging en natuurlijk is dit ook nog eens binnen een handomdraai klaar! Door te ontbijten met een combinatie van eiwitten en vetten zit je de hele ochtend gegarandeerd vol en kom je sneller in je vetverbranding.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 398	VETTEN: 26	KHD: 15	EIWITTEN: 25		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



GROENTE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 PORTIE

WAT GAAT ER IN?

- ½ komkommer
- ½ groene paprika
- 4 ijsblokjes
- smoothie rebels (green), verkrijgbaar bij de AH
- 1 schep greens

HOE MAAK JE HET?

Snijd de komkommer in kleine stukjes. Verwijder de zaadlijsten en steel van de paprika en snijd in kleine stukjes

Doe de ijsblokjes in de blender en blend tot deze gecrusht zijn (voeg een beetje koud water toe als dit niet lukt.).

Doe alle ingrediënten nu in de blender en pureer tot het een glad mengsel is.

Aan voldoende fruit komen is meestal nog wel behapbaar maar toch hebben veel mensen moeite met het binnenkrijgen van voldoende groenten. Deze groentesmoothie zit boordevol vezels, gezonde vitamines en mineralen en helpt jou met het binnenkrijgen van je dagelijkse portie groenten!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 175	VETTEN: 3	KHD: 28	EIWITTEN: 6		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



VOEDZAME MANGOSHAKE



RECEPT VOOR 4 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 240 gr mangostukjes (diepvries)
- 1 banaan
- 300 gr griekse yoghurt
- 30 ml gembersiroop
- 4 gr verse munt
- 1 scoop proteïen powder aardbei

HOE MAAK JE HET?

Pel de bananen en haal het vruchtvlees uit de schil. Snij in grove stukjes. Doe in de blender.

Voeg vervolgens de mangostukjes toe samen met de yoghurt en de gember.

Meng alle ingrediënten tot een glad mengsel en voeg als laatste de munt toe.

Garneer met wat extra munt

Heb je zin in een vullende, simpele én voedzame shake? Dan is hier jouw antwoord! Deze shake is heerlijk maar ook erg voedzaam. De combinatie van de munt met de mango geeft het een heerlijk tropisch en frisse smaak.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 291	VETTEN: 7,5	KHD: 45	EIWITTEN: 113		
-----------	-------------	---------	---------------	--	--



GEZONDE GROENTEN EN FRUIT SHAKE



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- 1 gekookte biet
- 1 bakje frambozen
- 1 appel
- 1 schep greens

HOE MAAK JE HET?

Haal de gekookte biet uit de verpakking. Gebruik de rest van de bietjes voor een lekkere salade. Snijd de biet in grove stukken en voeg toe aan de blender

Was de appel goed en verwijder de klokhuis van de appel. Snijdt het vruchtvlees in grove stukken en voeg toe aan de blender.

Voeg ten slotte de frambozen en de greens toe en blend tot een glad mengsel.

Veel makkelijkere recepten dan het recept voor deze shake zul je niet snel vinden. De shake zit vol groenten en fruit en door er ook nog een een schep greens aan toe te voegen krijg jij een enorme booster van gunstige voedingsstoffen binnen!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 165	VETTEN: 0	KHD: 33	EIWITTEN: 5		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



ORANJE SHAKE



RECEPT VOOR 2 SHAKES

WAT GAAT ER IN?

- 1 appel
- 1 banaan
- 1 scoop greens
- 1 courgette
- 1 winterpeen
- 200 ml water

HOE MAAK JE HET?

Was de appel goed en verwijder de klokhuis van de appel. Snijdt het vruchtvlees in grove stukken en voeg toe aan de blender.

Pel de banaan en haal het vruchtvlees uit de schil. Snij in grove stukjes. Doe in de blender.

Was en snijd ook de courgette en winterpeen in grove stukken en voeg ook deze toe aan de blender.

Voeg ten slotte het water toe en blend het mengsel tot een glad geheel.

Deze oranjeshake is heerlijk voor het oog én voor de maag. Kun jij wel wat extra groenten gebruiken, dan is deze shake een aanrader!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 225	VETTEN: 1	KHD: 46	EIWITTEN: 7		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



KICKSTARTER VAN JOUW DAG



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- 4 ijsblokjes
- 1 kopje amandelmelk
- 1 tl greens
- Wat zoetstof naar keuze

HOE MAAK JE HET?

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.

Lekker en gezond gaan niet per se hand in hand met ingewikkelde recepten. Door greens toe te voegen aan jouw dagelijkse ochtenddrankje, zorg je automatisch voor een kickstart van je dag. Door alle gunstige voedingsstoffen in te nemen in de vorm van greens in de ochtend, zorg je dat je jouw dag vol energie kunt beginnen.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 95	VETTEN: 4	KHD: 19	EIWITTEN: 4		
----------	-----------	---------	-------------	--	--



SPINAZIE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 2 SMOOTHIES

WAT GAAT ER IN?

- 200 ml amandelmelk
- 1 el protein powder
- 100 gr biologische spinazie
- ½ avocado
- 1 el hennepzaad

HOE MAAK JE HET?

Ontpit de avocado en haal het vruchtvlees uit de schil. Snijd in grove stukken.

Doe de amandelmelk in de blender en voeg vervolgens de eiwitpoeder, spinazie, avocado en het hennepzaad toe.

Blend tot een gladde smoothie

Deze smoothie is heerlijk romig én zit boordevol gezonde voedingsstoffen. Door eiwitpoeder toe te voegen aan deze smoothie wordt deze nog voedzamer en zit jij gegarandeerd lang vol! Daarnaast is de smoothie relatief laag in kcal én zeer laag in koolhydraten.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 135	NETTO: 13	KHD: 3	EIWITTEN: 20		
-----------	-----------	--------	--------------	--	--



VOCHTAFDRIJVENDE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 2 SMOOTHIES

WAT GAAT ER IN?

- 200 ml amandelmelk
- 1 el protein powder
- 75 gr komkommer, in stukken
- 2 stengels bleekselderij, in stukken
- 2 cm gember, geraspt
- Zoetstof naar keuze

HOE MAAK JE HET?

Doe de amandelmelk in de blender en voeg dan de proteïnpowder toe.

Voeg vervolgens de komkommer, bleekselderij, geraspte gember toe en blend het mengsel tot een glad geheel. Voeg eventueel wat zoetstof toe naar keuze

Deze koolhydraatarme smoothie bevat zowel komkommer als bleekselderij. Beide groenten zijn populair omdat ze gunstig werken op de vochthuishouding. De komkommer geeft een heerlijk verfrissende smaak. In combinatie met de gember voel jij je heerlijk fris na deze booster van een smoothie!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 259	NETTO: 12	KHD: 4	EIWITTEN: 20		
-----------	-----------	--------	--------------	--	--



ROMIGE SMOOTHIE VOL GEZONDE VETTEN



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 200 ml amandelmelk
- ½ avocado
- 1 el amandelpasta
- Zoetstof naar keuze (stevia)
- 1 mespuntje vanille
- 4 a 5takjes verse koriander, in kleine stukjes gesneden
- 1 avocado, Ontpit, het vruchtvlees in kleine stukjes.
- 100 gr yoghurt
- Peper en zout
- Half kopje water

HOE MAAK JE HET?

Ontpit de avocado en haal het vruchtvlees uit de schil. Snijd in grove stukken en voeg toe aan de blender.

Voeg vervolgens de amandelpasta, amandelmelk, zoetstof en vanille toe en blend tot een glad mengsel.

Avocado zit boordevol gezonde vetten. Het vet in de avocado is voornamelijk Oliezuur. Oliezuur is een onverzadigd vet en verlaagt het LDL-cholesterol van het bloed. Daarnaast zorgt vet ervoor dat je lang verzadigd bent!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 270	VETTEN: 27	KHD: 2	EIWITTEN: 10		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME ONTBIJTSHAKE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 150 ml kokosmelk
- 50 ml water
- 2 el proteïn powder
- 1 el lijnolie
- 1 el hennepzaad
- 1 tl kaneel
- ¼ tl vanille
- 2 druppels stevia zoetstof

HOE MAAK JE HET?

Blender de kokosmelk met water, eiwitpoeder, lijnolie, hennepzaad, kaneel, vanille en stevia in een blender tot een gladde shake.

Door eiwitrijk te ontbijten zorg je automatisch voor een langer verzadigd gevoel. Daarbij is eiwit belangrijk voor herstel én combineren wij de eiwit in dit recept met vet. Gezonde vetten zijn belangrijk voor heel veel lichamelijke processen. Een gezonde én heerlijke start van je dag!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 440	VETTEN: 41	KHD: 5	EIWITTEN: 12,5		
-----------	------------	--------	----------------	--	--



HARTIGE KRUIDEN SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SMOOTHIE

WAT GAAT ER IN?

- 1 komkommer, in grove stukken gesneden
- 3 ijsblokjes
- ½ avocado, het vruchtvlees ontpit
- Handje verse peterselie
- 2 cm gember, geschild
- 2 cm verse kurkuma, geschild

HOE MAAK JE HET?

Blender de stukken komkommer samen met de ijsblokjes, het vruchtvlees van een halve avocado, de peterselie, de geschilde gember en de geschilde kurkuma in een blender tot een glad mengsel.

Lekker fris en hartig. Smoothies hoeven niet altijd zoet te zijn, sterker nog, het is zonde om smoothies altijd zoet te maken, omdat we vaak teveel zoet binnenkrijgen. Deze smoothie is heerlijk kruidig, fris en voorziet jou van een hoop gezonde voedingsstoffen!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 160	VETTEN: 13	KHD: 4	EIWITTEN: 2		
-----------	------------	--------	-------------	--	--



KOOLHYDRAATARME EIWITRIJKE MILKSHAKE



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- 200 ml kokosmelk (volvet)
- 300 ml amandelmelk
- 100 gr verse frambozen
- 0.5 scoop proteïne aardbei
- 50 gr diepvriesframbozen
- ½ tl vanille aroma
- 2 el erythritol

HOE MAAK JE HET?

Schenk de amandelmelk en de kokosmelk in de blender. Voeg dan de frambozen (vers én diepvries), het vanille aroma en de erythritol toe en blend tot een glad geheel.

Op warme zomerse dagen met hoge temperaturen verlangen we allemaal naar 1 ding: IJS! Deze koolhydraat-arme eiwitrijke milkshake is heerlijk verkoelend, romig van smaak en ook nog eens laag in kcal! Een mega verantwoorde keuze op een heerlijk 's zomerse dag.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 272	NETTO: 20	KHD: 7	EIWITTEN: 15		
-----------	-----------	--------	--------------	--	--



PITTIGE, KRUIDIGE SMOOTHIE



RECEPT VOOR 4 GLAZEN

WAT GAAT ER IN?

- 4 dl water
- Flinke hand rucola
- Flinke hand spinazie
- 2 cm gember, geschild en geraspt
- 1 grote appel
- 1 el citroensap
- 1 el greens
- 2 stengels bleekselderij, in stukken
- 1 el basilicum

HOE MAAK JE HET?

Verwijder het klokhuis van de appel en snijd het vruchtvlees in grove stukken

Schenk het water in een blender. Voeg de rucola, spinazie, geraspte gember, appel, citroensap, greens, bleekselderij en basilicum toe en blend tot een glad geheel.

Deze smoothie is fris en pittig en geeft jou een enorme energieboost aan je dag! Veel kruiden hebben ontzettend reinigende, gezonde eigenschappen. Best jammer dat we deze zo weinig eten! Je kunt deze smoothie tussendoor drinken maar deze smoothie is een geweldige start van je dag.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 135	VETTEN: 1	KHD: 28	EIWITTEN: 6		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



ROMIGE CITROENSHAKE



RECEPT VOOR 4 SHAKES

WAT GAAT ER IN?

- 4 nectarines, rijp
- 1 citroen
- 500 ml citroensorbet ijs
- 1 scoop proteïne aardbei
- 25 cl room (mager)

HOE MAAK JE HET?

Schil de nectarines, halveer ze en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in grove stukken.

Pers een halve citroen uit en voeg dit samen met de stukken nectarine in een blender.

Schep het ijs samen met het room in de blender en mix tot een gladde shake.

Deze combinatie van nectarine met citroen is werkelijk waar voortreffelijk. Het is een traktatie na een lekkere workout, of als je jezelf gewoon wil verwennen zonder reden!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 200	VETTEN: 3	KHD: 34	EIWITTEN: 9		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



ZOMERSE DORSTLESSER



RECEPT VOOR 4 SHAKES

WAT GAAT ER IN?

- 750 gr watermeloen
- 2 rijpe bananen
- 250 gr diepvries frambozen
- 4 tl balsamico
- 15 ijsblokjes
- 12 blaadjes verse munt

HOE MAAK JE HET?

Halveer de meloen, verwijder de schil en zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukken. Pel de bananen. Doe de meloen, banaan, frambozen, $\frac{1}{2}$ van de munt en balsamicoazijn in de keukenmachine en maal fijn.

Plaats het mengsel minimaal 2 uur afgedekt in de koelkast voor gebruik. Garneer met verse munt

Optie: voeg een scheepje greens toe.

Deze shake is heerlijk verfrissend op een warme dag en zit boordevol fruit. Deze shake maakt een heerlijke basis om bijvoorbeeld een scheepje greens toe te voegen. Zo kun je de smoothie verrijken met veel nutrienten!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 145

VETTEN: 1

KHD: 29

EIWITTEN: 3



GEMBER SHAKE



RECEPT VOOR 4 SHAKES

WAT GAAT ER IN?

- 6 EL gembersiroop
- 1 limoen, sap van 2 halve limoenen
- 4 perziken
- 5 dl spa rood

HOE MAAK JE HET?

Schil de perziken, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukken. Voeg het vruchtvlees toe aan de blender en voeg vervolgens de gembersiroop, het sap van 2 halve limoenen en de spa rood toe.

Blend tot een shake

Dat gember fantastisch smaakt weten veel van ons wel. Maar dat het ook nog eens heel veel gezondheidsvoordelen kent is voor velen nog een verrassing. Wist jij bijvoorbeeld dat gember de spijsvertering ondersteunt? Of dat gember kan helpen tegen misselijkheid? Gember gaat gasvorming tegen en ondersteunt de stoelgang

Voedingswaarden per portie

KCAL: 190	VETTEN: -	KHD: 46	EIWITTEN: 1		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



ANTI OXIDANTEN SMOOTHIE



RECEPT VOOR 2 SHAKES

WAT GAAT ER IN?

- 500 ml water
- 175 gr spinazie
- 1 avocado
- 200 gr blauwe bessen
- 2 el chiazaad
- 1 tl kaneel
- 1 schep proteïne powder

HOE MAAK JE HET?

Voeg het water samen met de spinazie in een blender en blend tot het een glad geheel is.

Ontpit de avocado en verwijder de schil. Snijd het vruchtvlees in grove stukken en voeg dit samen met de blauwe bessen, het chiazaad, de kaneel en de proteïne poeder toe aan het mengsel.

Blend tot een glad geheel.

Anti oxidanten beschermen ons tegen oxidatie. Oxidatie kan vitale moleculen in cellen beschadigen die belangrijk zijn voor lichaamsprocessen. Daarom is het dan ook essentieel om voldoende antioxidanten te nuttigen. Deze smoothie is jouw antwoord!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 275	VETTEN: 12	KHD: 23	EIWITTEN: 16		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



LOW CALORIE HEALTHY SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 À 2 SHAKES

WAT GAAT ER IN?

- ½ galia meloen
- 50 gr ananas
- 3 stengels bleekselderij
- 1 flinke hand spinazie
- 2 a 3 druppels stevia
- 150 ml water

HOE MAAK JE HET?

verwijder de schil en de pitten van de meloen. Snijd het vruchtvlees in grove stukken

Schil een ananas en snijd het vruchtvlees in stukken. Snijd ook de bleekselderij in stukken

Doe de meloen, ananas, de bleekselderij, de spinazie, stevia en het water in een blender en blend tot een glad geheel.

Deze smoothie is laag in kcal, en is toch heerlijk zoet. Meloen bevat namelijk als fruitsoort maar weinig kcal (ca 35 kcal per 100 gram). Deze smoothie helpt jouw spijsvertering gezien de ananas mooie enzymen bevatten én de smoothie is ook nog eens mega verzadigend door alle bladgroenten. De bladgroenten zijn een waar feestmaal voor onze gunstige darmbacteriën, dus reden te meer om deze wat vaker op het menu te zetten!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 82	VETTEN: -	KHD: 18	EIWITTEN: 2		
----------	-----------	---------	-------------	--	--



EIWITRIJKE SPORTSHAKE



RECEPT VOOR 4 SHAKES

WAT GAAT ER IN?

- 250 gr aardbeien
- 150 gr rode bessen
- 100 g bosbessen
- 4 dl griekse yoghurt
- 1 scoop proteïne poeder aardbei
- 8 blaadjes verse munt (garnering)

HOE MAAK JE HET?

Was de aardbeien, rode bessen en bosbessen goed en voeg toe aan een blender. Voeg vervolgens de yoghurt met de proteïne-poeder toe en blend tot een glad geheel. Als het mengsel wat te dik is kun je eventueel wat water toevoegen.

Garneer de glazen met 2 blaadjes munt

Deze shake vult jouw eiwitten aan na een flinke training en bevat daarnaast ook nog heel wat antioxidanten die jou helpen te herstellen na een training. Je kunt deze eiwitrijke shake ook gebruiken als ontbijt omdat deze erg goed verzadigd is!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 145	VETTEN: 3,5	KHD: 16	EIWITTEN: 11		
-----------	-------------	---------	--------------	--	--



HARTIGE TOMAAT PAPRIKA SMOOTHIE



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- ½ rode paprika, steel + zaadlijst verwijderd, in stukken
- 2 tomaten, in stukjes gesneden
- ½ rode ui, gesnipperd
- ¼ blokje groente bouillon
- Snufje basilicum
- 1 tl olijfolie
- Snuf peper
- 50 ml water

HOE MAAK JE HET?

Doe de tomatenblokjes in een blender en voeg de paprika, gesnipperde ui, de basilicum, olijfolie peper en het water toe.

Blend tot een glad geheel

Optie: Om deze voedende smoothie nóg gezonder te maken kun je een schepje greens toevoegen

Deze hartige smoothie boordevol groenten geeft jou een heerlijke energybooster! De smoothie smaakt eigenlijk een beetje als een heerlijke gazpacho en zo zou je deze ook kunnen eten! Zonder fruit is deze smoothie, of juice, een heerlijke gezonde aanvulling van jouw dagelijkse portie groenten!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 244	NETTO: 14	KHD: 3	EIWITTEN: 1		
-----------	-----------	--------	-------------	--	--



PROTEINE PATSER



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- ½ avocado
- 1 winterpeen
- 1 cm gember, geschild en geraspt
- 1 scoop protein powder, aardbei
- 100 ml amandelmelk
- 100 ml water

HOE MAAK JE HET?

Ontpit de avocado en haal het vruchtvlees uit de schil. Snijd in grove stukken

Was / schil de winterpeen en snijd ook deze in grove stukken

Doe de amandelmelk met het water, de avocado, winterpeen, gember en proteïnepoeder in een blender, en blend tot een glad mengsel.

Deze heerlijke proteïnerijke smoothie is niet alleen lekker, maar bevat gezonde vetten, eiwitten én bevat beta-caroteen (een stofje wat wordt omgezet in vitamine A).

Voedingswaarden per portie

KCAL: 220	NETTO: 20	KHD: 5	EIWITTEN: 25		
-----------	-----------	--------	--------------	--	--



SMOOTHIE MET BOERENKOOL



RECEPT VOOR 1 SHAKE

WAT GAAT ER IN?

- 3 handjes boerenkool
- 50 gr ananas
- 1 el gebroken lijnzaad
- 1 scoop greens
- 100 ml amandelmelk

HOE MAAK JE HET?

Schil de ananas en snijd het vruchtvlees in grove blokjes.

Doe de boerenkool samen met de amandelmelk in een blender en blend tot een glad mengsel. Voeg vervolgens de ananas, lijnzaad en greens toe en blend tot alles een glad geheel is.

Boerenkool is inmiddels gelukkig zijn stoffige 'stampot' imago verloren. De boerenkool trend in Amerika is dan ook niet voor niks, want boerenkool bevat vitaminen, calcium en veel vezels. In combinatie met ananas een heerlijke smoothie vol gunstige nutrienten!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 126	VETTEN: 6	KHD: 17	EIWITTEN: 6		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--