



15

**GEZONDE
SMOOTHIE
RECEPTEN**

Inhoud

Voorwoord	3
SMOOTHIE 1; paprika smoothie	4
SMOOTHIE 2; koffie sensatie.....	5
SMOOTHIE 3; anti-aging smoothie	6
SMOOTHIE 4; bitter orange.....	7
SMOOTHIE 5; zoete spinazie	8
SMOOTHIE 6; dorstlesser peer	9
SMOOTHIE 7; zuiver groen	10
SMOOTHIE 8; kiwi mix.....	11
SMOOTHIE 9; red power smoothie.....	12
SMOOTHIE 10; middag oppepper.....	13
SMOOTHIE 11; 'milk shake' aardbei dream	14
SMOOTHIE 12; spirulina.....	15
SMOOTHIE 13; gezonde piña colada	16
SMOOTHIE 14, bosbes smoothie	17
SMOOTHIE 15; rode lucumango.....	18

Voorwoord

Ik wil je feliciteren met het downloaden van dit e-book op gezondheidsgoeroe.nl. Het downloaden van dit e-book betekent dat je al een stukje in de juiste richting bent gekomen: een stapje dichterbij een gezondere levensstijl!

Smoothies zijn deze dagen steeds meer bekend aan het worden. Toch neemt niet iedereen dagelijks zo'n geweldig drankje. En dat is jammer. Een smoothie zorgt er namelijk voor dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft en het helpt jou om dagelijks meer belangrijke voedingsstoffen in te nemen.

Ook mensen die graag wat kilo's kwijt willen hebben baat bij smoothies. Je kunt namelijk dagelijks één of twee grote maaltijden met smoothies vervangen om makkelijker af te vallen. De combinatie van fruit met groente is hiervoor ideaal om minder koolhydraten binnen te krijgen.

In dit e-book krijg je 15 gratis smoothie-recepten die je kunt uitproberen om alvast aan de slag te gaan.

Het delen van dit gratis e-book is trouwens toegestaan. Help andere mensen met hun gezondheid door het e-book te verspreiden!

Claudia Bosscher

SMOOTHIE 1; paprika smoothie



- 150 gram komkommer
- ½ groene of rode paprika
- 10 gram peterselie
- Takjes dille
- Peper en zout
- 100ml water

Voedingswaarden:

Komkommer: vitamine B1, C, calcium, ijzer, kalium

Paprika: Vitamine A, B6, B11, C, E, ijzer, kalium, mangaan, fosfor

Peterselie: Vitamine A, B1, B2, B6, C, ijzer, kalium, magnesium, zink

Dille: vitamin A, B11, C, ijzer mangaan, calcium

SMOOTHIE 2; koffie sensatie



- 3 appels
- 3 bananen
- 2 tl kaneel
- 1tl nootmuskaat
- 100ml amandelmelk

Voedingswaarden:

Appel: vitamine B2, B6, C, calcium, ijzer, kalium, pectine

Banaan: vitamin B6, C, mangaan, kalium, fosfor, magnesium

SMOOTHIE 3; anti-aging smoothie



- 100 gram radijs
- 6 blaadjes munt
- 100ml water

Voedingswaarden:

Radijs: Vitamine B3, B5, B6, B11, C, calcium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan

Munt: Vitamine A, C, calcium, kalium, magnesium, koper, ijzer

SMOOTHIE 4; bitter orange



Let op: deze smoothie is erg bitter. Mocht je hier niet van houden dan is het aanbevolen om deze over te slaan.

- 6 mandarijnen of 2 sinaasappels
- ½ citroen

Voedingswaarden:

Sinaasappel/mandarijn : vitamine A, B1, B2, B6, C, calcium, fosfor, kalium, ijzer, natrium

Citroen: vitamin B1, B6, C, fosfor, kalium, natrium, pectine

SMOOTHIE 5; zoete spinazie



- 2 volle handen Spinazie
- 1 appel
- 1 rijpe banaan
- 100 ml water

Voedingswaarden:

Spinazie: vitamine A, B1, B2, C, E, calcium, fosfor, ijzer, kalium

Appel: vitamine B2, B6, C, calcium, ijzer, kalium, pectine

Banaan: vitamin B6, C, mangaan, kalium, fosfor, magnesium

SMOOTHIE 6; dorstlesser peer



- 4 stengels bleekselderij
- 2 peren
- 100ml water

Voedingswaarden:

Bleekselderij: vitamine B1, B2, B6, C, calcium, fosfor, kalium, natrium

Peer: vitamine B1, calcium, fosfor, ijzer, pectine

SMOOTHIE 7; zuiver groen



- 200 ml kokoswater
- ½ komkommer

Voedingswaarden:

Kokoswater: vitamine B2, calcium, magnesium, kalium, fosfor

Komkommer: vitamine B1, C, calcium, ijzer, kalium

SMOOTHIE 8; kiwi mix



- ½ banaan
- 2 kiwi's
- Bleekselderij

Voedingswaarden:

Banaan: vitamine B6, C, mangaan, kalium, fosfor, magnesium

Kiwi: vitamine A, B2, C, E, calcium, fosfor, ijzer, kalium, natrium

Bleekselderij: vitamine B1, B2, B6, C, calcium, fosfor, kalium, natrium

SMOOTHIE 9; red power smoothie



- 1 grote rode biet
- 1 x Bleekselderij
- 1 x rode appel

Voedingswaarden:

Rode biet: vitamine C, calcium, fosfor, ijzer, kalium, natrium

Bleekselderij: vitamine B1, B2, B6, C, calcium, fosfor, kalium, natrium

Appel: vitamine B2, B6, C, calcium, ijzer, kalium, pectine

SMOOTHIE 10; middag oppepper



- 3 wortels
- 15 gr gember
- 1 appel
- 1 citroen

Voedingswaarden:

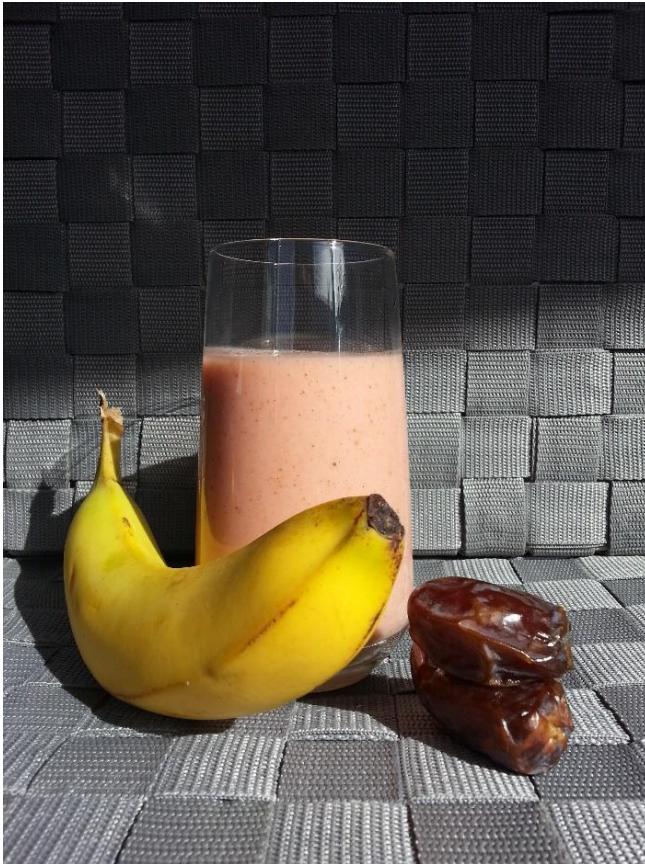
Wortel: vitamine A, B1, E, calcium, ijzer, natrium, zink

Gember: vitamine B1, B2, C, calcium, ijzer, kalium, zink

Appel: vitamine B2, B6, C, calcium, ijzer, kalium, pectine

Citroen: vitamin B1, B6, C, fosfor, kalium, natrium, pectine

SMOOTHIE 11; 'milk shake' aardbei dream



- 3 Bananen
- 500ml amandelmelk, havermelk of rijstmelk
- 1 vanillestokje (alleen het merg daarvan)
- 1 snufje zeezout
- 4-5 dadels
- 200 gr bevroren aardbeien

Voedingswaarden:

Banaan: vitamin B6, C, mangaan, kalium, fosfor, magnesium

Dadel: vitamine B3, B5, B6, kalium, mangaan, magnesium, koper

Aardbei: vitamine B1, B2, B6, C, calcium, fosfor, ijzer

SMOOTHIE 12; spirulina



- 2 sinaasappels
- 160 gr ananas
- 2 bananen
- 1 tl spirulina poeder

Voedingswaarden:

Sinaasappel: vitamine A, B1, B2, B6, C, calcium, fosfor, ijzer

Ananas: vitamine B1, B6, C, calcium, ijzer

Banaan: vitamin B6, C, mangaan, kalium, fosfor, magnesium

Spirulina poeder: B2, B3, B5, B6, C, D, K, calcium, ijzer, kalium, fosfor, zinc

SMOOTHIE 13; gezonde piña colada



- 1 ananas
- 200ml kokosmelk

Voedingswaarden:

Ananas: vitamine B1, B6, C, calcium, ijzer

Kokosmelk: vitamine B1, B3, B5, B6, calcium, ijzer, magnesium, fosfor

SMOOTHIE 14, bosbes smoothie



- 150gr bosbessen
- 4 bananen
- 6 dadels
- 500ml Amandelmelk, havermelk of rijstmelk

Voedingswaarden:

Bosbes: : vitamine A, C, calcium, ijzer

Banaan: vitamin B6, C, mangaan, kalium, fosfor, magnesium

Dadel: vitamine B3, B5, B6, kalium, mangaan , magnesium, koper

SMOOTHIE 15; rode lucumango



- 100 gr bosbessen
- 1 banaan
- 1 mango
- 1 tl lucuma poeder
- 220ml water

Voedingswaarden:

Bosbes: vitamine A, C, calcium, ijzer

Banaan: vitamin B6, C, mangaan, kalium, fosfor, magnesium

Mango: vitamine A, B5, C, calcium, ijzer

Lucuma poeder: vitamine A, B1, B2, B3, C, kalium, fosfor