



*Een Schone Start van een NEW YOU met
heerlijke en gezonde*

SMOOTHIE RECEPTEN

Door Personal Trainer: Ginny Mulders

Waarom SMOOTHIES?

Eén van de betere kadootjes die je jezelf, je lichaam en je gezondheid kunt 'geven', is dagelijks een groene smoothie drinken. Het is lekker, supergezond, gemakkelijk en snel te maken en dus goed in te passen in onze drukke levens.

Praktische voordelen van een groene smoothie:

- Gegarandeerd 200 gr groenten per dag
- Gegarandeerd 1-2 stuks fruit per dag
- Gemakkelijk en snel te bereiden (+ weinig afwas) ;-)
- Lekker!
- Zelf gemaakt, dus zonder suikers en andere ongewenste chemische toevoegingen.
- Variëren en combineren naar hartelust
- Je kunt genoeg maken voor de hele dag of voor de dag erna (neem het met je mee in (bij voorkeur) glazen potten)

Gezondheidsvoordelen van een groene smoothie:

- Makkelijk verteerbaar en dus goed opneembaar in het lichaam
- Rauwe groenten zijn rijker aan enzymen, vitaminen en mineralen dan gekookte groenten.
- Je krijgt er energie van
- Je krijgt er een stralendere huid van
- Het heeft een reinigende werking in het lichaam (detox)
- Helpt bij gewichtsverlies
- Bevordert de gezondheid
- Je stilt je zoete trek want er zit altijd lekker zoet (gedroogd) fruit in een smoothie.

Het verschil tussen een smoothie en een groentesap

Toch belangrijk om even te vermelden dat een smoothie en een groentesap niet exact hetzelfde zijn. Een **smoothie maak je met de blender** en voor een **groentesap gebruik je een (slow)juicer / sapcentrifuge**.

Bij deze laatste worden het vruchtvlees en de vezels gescheiden van het sap en de voedingsstoffen. Dit maakt een **groentesap lichter verteerbaar** en de voedingsstoffen **beter opneembaar** dan bij een smoothie (want het vruchtvlees en de vezels hoeven niet verteerd en opgenomen te worden). Om deze reden is een groentesap **zeer geschikt** wanneer je het lichaam een **dagje 'rust'** wilt gunnen en wilt **zuiveren**. Ook wanneer je **ziek** bent zijn groentesappen aan te raden: je krijgt een **'bommetje gezondheid'** binnen die zonder al te veel energieverbruik door het lichaam wordt opgenomen.

Een ander verschil is dat het sap uit een sapjuicer erg **geconcentreerd** is. Omdat sommige groenten- en fruitsoorten **veel suikers** bevatten is het aan te bevelen **niet al te grote hoeveelheden tegelijk** te gebruiken. Neem bijvoorbeeld 2 wortels i.p.v. een halve kilo. En gebruik slechts 1 stuks fruit.

Zoals gezegd gebruik je voor een smoothie de blender of staafmixer. De **textuur van een smoothie is voller** dan die van het groentesap dat bijna helder is. Dit komt omdat het vruchtvlees en de **vezels** er nog in zitten. Vezels zijn belangrijk voor een **goede darmwerking** en ze zorgen voor een **verzadigd gevoel**.

Hoe 'dik' of 'dun' de smoothie wordt, bepaal je zelf. Je kunt 'm zelfs zo dik maken dat je een soort spread hebt, heerlijk voor op een rijstwafel. Ook kun je er vanalles aan toevoegen zoals: olie (bv lijnzaadolie) noten, zaden, pitten, dadels, rozijnen, verse en gedroogde kruiden, chlorella(poeder), spirulina(poeder) etc.

Aan de slag

Voor het maken van smoothies heb je nodig:

- Fruit naar keuze
- Groenten naar keuze
- Indien je zelf geen juicer of sapcentrifuge hebt, kun je bij de biowinkel wortelsap, bietensap of groentesap kopen om te verwerken in je smoothies.
- Een blender of staafmixer
- Snijplank en fruit- of groentemes
- Extra toevoegingen waaronder eventueel:
 - o Superfoods chlorella, spirulina, tarwegras
 - o Gedroogd fruit zoals rozijnen, dadels, vijgen
 - o Verse kruiden zoals basilicum, verse munt, peterselie of verse koriander
 - o Kiemen (alfalfa, broccolikiemen)
 - o Noten, zaden, pitten

Persoonlijk houd ik erg van volle smoothies die zo dik zijn dat ik ze moet eten met een lepel. Misschien heb jij je smoothie liever wat vloeibaarder. Ieder heeft zijn eigen voorkeur. Bij het lezen van een receptenboekje wil je het liefst exact weten hoeveel je van ieder ieder ingrediënt moet gebruiken. Met dit receptenboekje ligt dat anders. Ik geef jou de 'basisingrediënten' en hoeveelheden, en je gaat vervolgens lekker **zelf ontdekken** hoe dik of dun jij je smoothie het liefst hebt en hoeveel extra ingrediënten je eraan wilt toevoegen. Dat kan uiteraard **per keer verschillen, afhangen van hetgeen je in huis hebt** aan groenten, fruit en overige ingrediënten, of **afhankelijk zijn van hetgeen waaraan je op een bepaald moment behoefte hebt** (bv wat extra vitamine C en verse gember wanneer je verkouden bent).

De Recepten

1. Smoothie van spinazie en mango

- ✓ 1 rijpe (zachte) mango
- ✓ Verse spinazie (minimaal 1 flinke handvol, mag ook meer zijn)
- ✓ Eventueel toevoegen: 1 maatschepje tarwegraspoeder, 1 verse (medjoul) dadel, 1 el olie (bv. lijnzaadolie of hennepolie voor de omega 3).
- ✓ Eventueel water om te verdunnen

Snijd het vruchtvlees van de mango in stukken. Was de spinazie en snijd 'm alvast iets kleiner om het werk van de staafmixer/blender te vergemakkelijken.

Mix/blend eerst de mango totdat je een gladde massa hebt. Als de mango niet genoeg sap geeft kun je aanlengen met wat water. Doe de spinazie er stapsgewijs bij. Daarna eventueel de extra ingrediënten.

Dit is écht een basis smoothie. Vanaf hier zijn de mogelijkheden eindeloos 😊

2. Detox Smoothie

- ✓ Verse peterselie (minimaal 1 volle el)
- ✓ Handvol verse boerenkool (minimaal) (of andijvie)
- ✓ Handvol verse spinazie (minimaal)
- ✓ 1 Appel (eventueel schillen, anders goed wassen, klokhuis verwijderen en alvast in stukjes snijden.
- ✓ 1 Rijpe banaan
- ✓ Sap van ½-1 citroen
- ✓ 2-4 cm geraspte gember

Vul de blender of de mengkom van de staafmixer eerst met het citroensap en het gemberrasp. Mix er de banaan doorheen. Vervolgens de appel en mix door tot er een gladde massa ontstaat. Eventueel water toevoegen. Doe er dan de groene groenten bij. Proef ervan en bepaal of er nog iets bij moet.

3. Sweet, Green, Coco Smoothie

- ✓ +/- 100 ml kokoswater
- ✓ 2 Handen vol verse boerenkool (of andijvie)
- ✓ 1-2 verse (medjoul) dadels (pit verwijderd en in stukjes gesneden)
- ✓ 1 rijpe banaan
- ✓ 1 tl kaneelpoeder
- ✓ Eventueel toevoegen: (lijnzaad)olie, chlorellapoeder, tarwegraspoeder, hennepzaad, gebroken lijnzaad, 1 el verse kroiander.

Start met het kokoswater, het kaneelpoeder en de banaan in de blender/staafmixer. Voeg er stapsgewijs de boerenkool aan toe totdat je de gewenste dikte hebt. Voeg als laatste de dadels toe en eventueel de overige ingrediënten.

4. Energy & Vitality Smoothie

- ✓ 1 eetrijpe avocado
- ✓ 1-2 flinke plukken verse kiemen (bv broccoliekieren, alfalfakiemen)
- ✓ 1 banaan
- ✓ 1 verse (medjoul) dadel
- ✓ Eventueel toevoegen: (lijnzaadolie of hennepolie en gebroken lijnzaad of gebroken hennepzaad)

Snijd de avocado, de banaan en de dadels in stukken, doe in de mengkom en voeg er wat water aan toe (hoe minder water, des te dikker de smoothie). Mix tot een gladde massa en voeg er als laatste de kiemen, zaden en olie aan toe.

Goede start van de dag!

5. Antioxidanten Smoothie

- ✓ 100 gr. bosbessen
- ✓ 1 rijpe mango
- ✓ 1 rijpe peer
- ✓ 100 gr. rode druiven

Dit is weliswaar geen groene smoothie, maar wel een gezonde smoothie boordevol antioxidanten die de vrije radicalen in het lichaam 'aanvallen'.

Als je er 1 maatschepje tarwegras- en/of chlorellapoeder aan toevoegt, heb je toch een groene smoothie 😊

6. Mineralen Smoothie (ijzer, magnesium, lycopeen)

- ✓ 4 tomaten in stukjes
- ✓ 1 wortel (als jouw staafmixer of blender geen wortel kunnen mixen, gebruik dan (biologisch) wortelsap)
- ✓ 1 stengel bleekselderij inclusief het blad (in stukjes gesneden)
- ✓ 1 handvol verse basilicum
- ✓ Sap van ½-1 citroen
- ✓ Eventueel toevoegen: 1 stuks fruit voor zoetere smaak

Start met de 'zachte' ingrediënten zoals het citroensap en de tomaten. Zodra je daar een gladde massa van hebt gemixt (evt met toevoeging van wat water), voeg je de hardere ingrediënten toe. Gebruik je wortelsap in plaats van verse wortels dan voeg je deze aan het begin toe in plaats van het water. Indien je zowel een sapcentrifuge als ook een blender hebt, dan kun je je eigen wortelsap + bleekselderijsap maken en daarna toevoegen aan de tomaat, basilicum en wortelsap.

7. 100% Groen Smoothie

- ✓ 1 zachte, rijpe peer
- ✓ 1-2 stelen bleekselderij met het blad (in stukjes gesneden)
- ✓ Ongeveer 100 gr. verse spinazie
- ✓ 1 zakje waterkers (of veldsla / rucola)
- ✓ Eventueel toevoegen: tarwegraspoeder

Mocht je een sapcentrifuge hebben, dan gebruik je die als eerste voor de peer en de bleekselderij. Het sap gebruik je verder in de blender.

Heb je geen sapcentrifuge dan start je met de zachte peer in de blender. Voeg langzaam de overige ingrediënten toe en voeg zo nodig water toe om het enigszins te verdunnen.

8. Rode Smoothie

- ✓ 100ml bietensap of 1-2 juicen in de juicer
- ✓ 1 rode appel (Gala of Cox)
- ✓ 1-2 tomaten
- ✓ Sap van 1 grapefruit en 1 sinaasappel
- ✓ Verse kiemen naar keuze

Weer geen groene smoothie, maar wel een bommetje vitaminen en daar gaat het om, toch? Start weer met de zachtere of vloeibare ingrediënten voordat je tomaten en kiemen toevoegt.

9. Groene Kracht Smoothie

- ✓ 1 avocado
- ✓ 2 stengels bleekselderij (in juicer tot sap geperst of in stukjes gesneden in blender)
- ✓ 1 handvol waterkers of veldsla
- ✓ 1 handvol spinazie / boerenkool / andijvie
- ✓ 1 rijpe, zachte, zoete peer
- ✓ 1 maatschepje tarwegraspoeder
- ✓ 1 pluk verse kiemen (tuinkers, broccolikiemen, alfalfa etc.)
- ✓ Eventueel toevoegen: 1 verse (medjoul) dadel of handjevol rozijnen om extra te zoeten

Start met de peer. Eventueel schillen en vervolgens in stukjes snijden en in de blender. Voeg zonodig wat water toe. Vervolgens voeg je beetje bij beetje de groene bladgroenten toe totdat er een homogene massa ontstaat. Als laatste de bleekselderij, kiemen, tarwegraspoeder en de dadels of rozijnen.

10. Do It Yourself Smoothie

- ✓ Verse kruiden: bv. verse munt of verse koriander (hoeveelheid is afhankelijk van je smaak, dus start met een beetje en voeg naar smaak meer toe)
- ✓ Verse geraspte gember (1/2 -1 tl)
- ✓ Verse bladgroenten, flinke handvol (bv. spinazie, waterkers, veldsla, boerenkool)
- ✓ Flinke pluk kiemen
- ✓ Rauwe onbewerkte noten, max 50 gr (bv. amandelen, walnoten)
- ✓ Vers fruit (zorg dat het lekker zoet, rijp en zacht is en bij vookreur uit het seizoen)
- ✓ Eventueel toevoegen: (lijnzaad)olie, tarwegraspoeder, kaneelpoeder.

Munt en koriander hebben een verkoelend effect in het lichaam. Gember heeft een verwarmend effect, vandaar dat je ze in deze smoothie allebei gebruikt om niet teveel af te koelen, noch overhit te raken.

Start zoals altijd met de zachte ingrediënten zoals het fruit en de geraspte gember. Voeg vervolgens de groene bladgroenten en kiemen toe. Als laatste de noten.

Met dit kleine, fijne boekje wil ik je laten zien dat gezond eten helemaal niet ingewikkeld of saai is. Gezond eten is vooral een kwestie van de juiste keuzes maken, je gezonde verstand gebruiken en naar (de behoeften van) je eigen lichaam luisteren.

Het is misschien een proces van jaren, en dat is helemaal prima. Start vandaag nog. Als ik het kan, kun jij het ook.

En weet je, je hoeft heus niet elke dag, de hele dag, de juiste keuzes te maken. Dat doe ik ook niet, hoor. Ik doe mijn best om zeker 5 dagen per week puur, vers en zuiver te eten, en in het weekend doe ik lekker waar ik zin in heb, dus gezond of minder gezond, zolang het maar goed voelt en ik ervan geniet. ;-)

*Alle rechten voorbehouden
Tekst: Ginny Mulders*