

HET Groene Smoothie BOEK

Door Jennifer & Sven van Voedzaam & Snel

30

LEKKERE,
SIMPELE
EN
GEZONDE
RECEPTEN



MÉT DRIE
RODE
SMOOTHIES



Het Groene Smoothie Boek

Door Jennifer & Sven van Voedzaam & Snel

Fotografie Sven ter Heide

Het Groene Smoothie Boek

Door Jennifer & Sven van Voedzaam & Snel

Yes!

Met dit boek in handen beschik je over 30 heerlijke recepten die je helpen naar een nog gezondere jij. Groene smoothies zijn gezond! Ze geven je lichaam een extra portie vitamines, mineralen, vezels en soms ook goede vetten. Stuk voor stuk belangrijke stoffen die je helpen bij het behouden of het verkrijgen van een gezond lichaam. We hebben alle smoothies met zorg bedacht en uitgebreid getest. Onze recepten zijn 100% natuurlijk. We hopen dat jij, net als wij, geniet van de heerlijke recepten in dit boek. Op naar een vitaler lichaam.

Proost, op je gezondheid!

Jennifer & Sven



Inhoud

Alles op een rijtje

Over groene smoothies 6
Wat heb je nodig 8
Informatie bij de recepten 10

30 groene smoothierecepten

Chilled Greens 16	Rucolala 46
Limoenade 18	Sunset Smoothie 48
Mangolicious 20	Wealthy Waterkers 50
Popeye 22	Boerensmoothie 52
Choco Loco 24	Rapelsteeltje 54
Mr. Big 26	Totally Nuts 56
Soft and Spicy 28	Honeyking 58
Peer en Meer 30	Passievol 60
Spicy Surprise 32	Macadamia 62
Mangonanas 34	Amandeloen 64
Dadelicious 36	Papaya Fresh 66
Surf 38	Freezed 68
Rise and Shine 40	Stir it up 70
Gigagember 42	Ocimum Basilicum 72
Groene Post 44	Kiwi Kiwi 74

3 rode smoothierecepten

Simpel Rood 76
Mr. Papri 78
Chocoholic 80

Bedenk je eigen recepten 82
Jouw groene smoothierecepten 86
Over Jennifer & Sven 90
Over Voedzaam & Snel 92
Ingrediëntenregister 94

Chilled Greens

Spinazie versterkt het immuunsysteem



Een van onze favorieten!

Dit heb je nodig

- 4 perssinaasappels
- 1 banaan
- 15 gram verse gember
- 100 gram diepvriesspinazie
- 100 gram diepvriesboerenkool



Zo maak je hem

Pers de sinaasappels uit, pel de banaan en breek hem doormidden. Schil vervolgens de gember. Stop deze ingrediënten samen met de spinazie en de boerenkool in de blender. Mix heel goed, totdat ook de bevroren spinazie en boerenkool helemaal vermalen zijn.

16

17



Jouw groene smoothierecepten

Heb je een lekker recept bedacht? Schrijf het hier op!

Dit heb ik nodig

86

Zo maak ik hem

Dit heb ik nodig

Zo maak ik hem

87

Over Jennifer & Sven

Gezond eten en bewegen

Wij zijn Jennifer & Sven, een getrouwd stel dat van gezond en lekker eten houdt en daar graag over schrijft. We hebben veel geleerd en gelezen over voeding, maar we zijn geen voedingsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen is een betere omschrijving. En dat vinden wij nu juist zo leuk. Wij lezen veel onderzoeken over voeding en wij zijn onze eigen proefpersonen. Hoe reageert ons lichaam op bepaalde soorten voeding, waar komt dat door en hoe kunnen we het oplossen? Wat heeft je lichaam wel en niet nodig? Naast onze interesse voor voeding zijn we beiden sportliefhebber. Hardlopen, wielrennen, zwemmen, mountainbiken en crossfit zijn sporten die we graag beoefenen. Jennifer is de organisatorische planner en de kritische van ons twee, Sven is de foodfotograaf en de creatieveling. Alle foto's voor dit boek hebben we zelf gemaakt.

"We kijken zorgvuldig naar de producten waar we gerechten mee bedenken. We willen weten wat we eten en we willen weten wat er op ons bord ligt."





Groene smoothies verbeteren je huid, immuunsysteem, stoelgang, energieniveau, bloeddruk en concentratie.

Jennifer & Sven van het razend populaire platform Voedzaam & Snel brengen je met dit praktische boek de lekkerste groene smoothierecepten. Ze voegden er als bonus drie rode smoothies aan toe. Want rode smoothies zijn de upcoming trend! Dertig lekkere, simpele en gezonde recepten om direct met je blender en je berg groenten aan de slag te gaan!



www.voedzaamensnel.nl


KOSMOS

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl