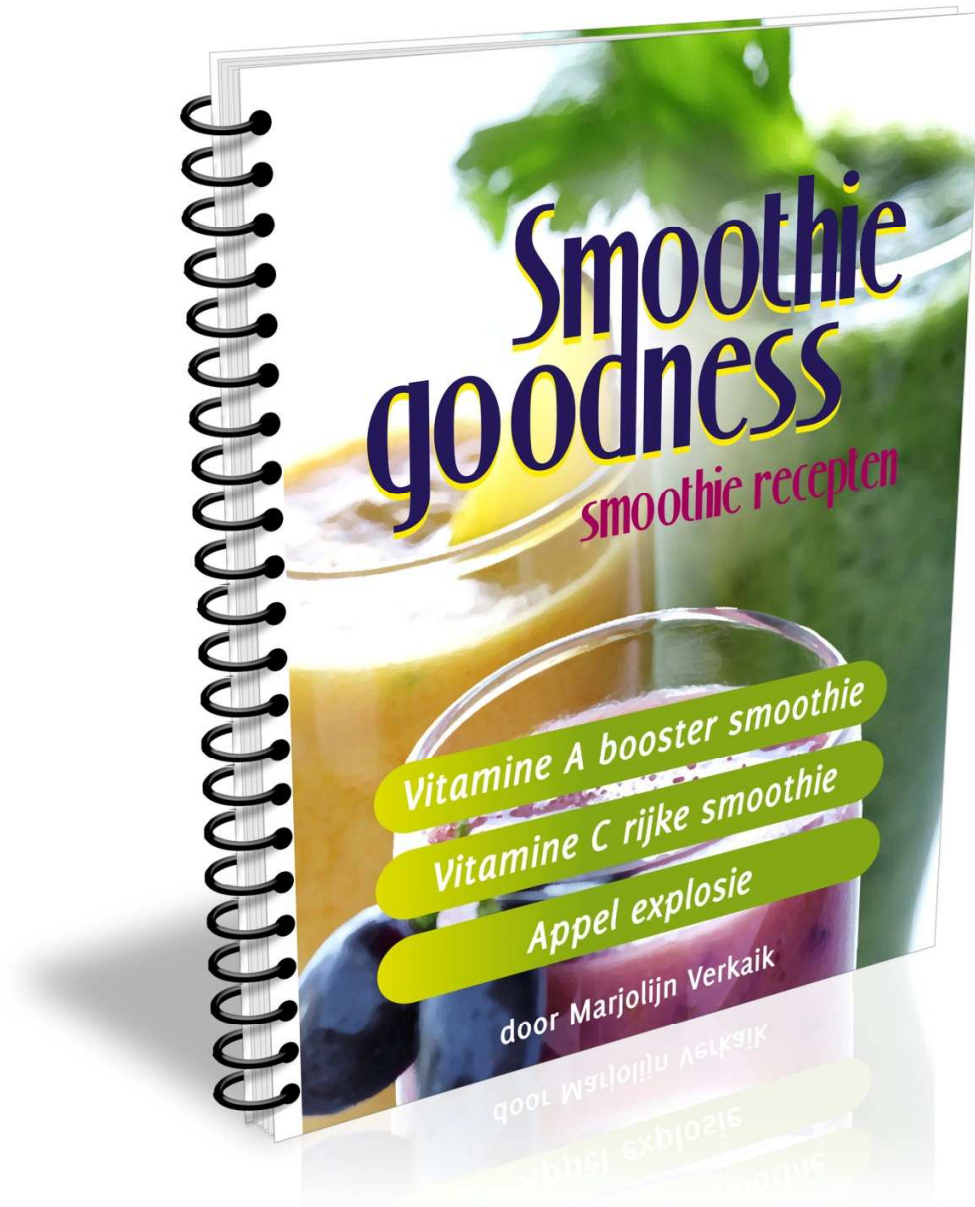


Smoothiegoodness

De introductie



**Hoera!!**

Hier begint jouw groene smoothieavontuur. Dit betekent een geweldige stap vooruit in je gezondheid en energieniveau, fantastisch dat je eraan gaat beginnen. Misschien heb je al eens eerder een smoothie gemaakt of misschien wordt het je eerste keer, ik ben er hoe dan ook van overtuigd dat je de smoothierecepten heerlijk zult vinden. In de komende hoofdstukken vertel ik je nog iets meer over de voordelen van groene smoothies en geef ik je tips om het je zo gemakkelijk en goedkoop mogelijk te maken zodat je ze dagelijks in je menu kan integreren. Daarna krijg je 3 recepten die ik persoonlijk voor je heb uitgekozen met een beschrijving erbij om ze te maken. Ik heb er al zin in, zullen we beginnen?



---

[Ontdek in dit receptenboek hoe je 50 groene Smoothies kunt maken in een handomdraai](#)

## Waarom groene smoothies?

Even tussen ons tweetjes..... Is het jou al eens gelukt om drie dagen achter elkaar voldoende groente en fruit binnen te krijgen(en met voldoende bedoel ik 3 stuks fruit en minimaal 250 gram rauwe groente)? Als je hierop met een volmondig ja kan antwoorden dan ben ik al heel trots op je. Als je dit nog nooit is gelukt dan ben ik heel blij, het betekent namelijk dat ik je de komende drie dagen kan helpen om die hoeveelheid wel te realiseren en wel op een heel smakelijke manier, door het drinken van een heerlijke groene smoothie. Een groene smoothie is een fruitsmoothie met daaraan toegevoegd jouw favoriete bladgroentes. Ik weet dat de kleur van de smoothie heel veel mensen de stuipen op het lijf jaagt maar laat je hierdoor niet afschrikken, het zegt werkelijk niets over de smaak. Geniet ervan en neem je voordeel van al de gezonde eigenschappen van de smoothie.

Maar waarom zijn groente en fruit nu zo belangrijk voor je? Groente en fruit zijn voedingsmiddelen die we dagelijks in ons dieet nodig hebben. Ze geven je de vitaminen, mineralen en vezels die je lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Vitamines en mineralen zijn namelijk nodig bij alle processen die zich in je lichaam afspelen om je in balans te houden. Zo helpen bijvoorbeeld vitamine E en C je cellen te beschermen tegen schadelijke effecten en veroudering. De vezels zorgen op hun beurt voor de stimulatie van je darmen en houden de darmflora gezond en bovendien absorberen ze toxische stoffen die je lichaam hierdoor makkelijker kan verwijderen Elke nutriënt in ons voedsel heeft zo zijn functie in jouw lichaam en daarom is het zo belangrijk om elke dag een gevarieerd aanbod van groente en fruit aan je lichaam te geven. Groenten en fruit hebben bovendien de eigenschap om je lichaam in een basische toestand te brengen, dat wil zeggen dat je pH hoger ligt dan 7. Het voordeel van een basische pH is dat ziekteprocessen zich niet kunnen handhaven in een dergelijk milieu. Als resultaat zal je gezonder, stralender en energiekeker worden en zeg nou zelf, dat verdient je toch!



---

[Ontdek in dit receptenboek hoe je 50 groene Smoothies kunt maken in een handomdraai](#)

## Hoe houd ik het betaalbaar?

Ik krijg vaak van mensen te horen dat biologische groenten en fruit zoveel duurder zijn dan de niet biologische varianten en dat ze daarom voor de laatste categorie kiezen. Ik kan natuurlijk niet ontkennen dat ze inderdaad duurder zijn maar ik zou je toch graag mijn motivaties geven waarom je beter de biologische variant kan kiezen en ik geef je bovendien tips om de kosten zo laag mogelijk te houden.

Biologische groenten en fruit zijn onbespoten en daardoor vrij van toxische stoffen. Omdat ze onbespoten zijn is het voor de boer veel arbeidintensiever om te zorgen dat de groente en fruit goed in de winkel komen te liggen en bijgevolg ligt de prijs iets hoger. Bovendien worden er geen stoffen aan toegevoegd om te zorgen dat ze sneller groeien en dit betekent dat het rijpingsproces langer duurt. Biologische groenten en fruit worden bovendien gekweekt op een bodem die biologisch is en dus zonder giftige stoffen. Dit betekent dat niet alleen van buitenaf maar ook van binnenuit de kwaliteit beter is. De kans dat de biologische groente en fruit uit jouw regio komen is behoorlijk groot en dat betekent minder reistijd en dat betekent een verser product met meer nutriënten. Ik hoor je al denken, oké dat is allemaal fantastisch maar hoe houd ik het betaalbaar? De volgende tips hebben mij enorm geholpen om het betaalbaar te houden en dat zal het ook voor jou doen.

1. Koop zoveel mogelijk producten die in het seizoen zijn. Deze producten zijn namelijk in overvloed aanwezig op dat moment en overvloed betekent minder betalen. In de herfst/ winter kan je bijvoorbeeld denken aan pompoenen, boerenkool en mandarijntjes.
2. Koop rechtstreeks in bij de biologische boer als deze niet te ver uit de buurt is.
3. Koop je producten op de markt. Niet alleen de prijs is lager maar je hebt vaak ook meer keus.
4. Bij veel gezondheidswinkels kan je je aanmelden voor een biologische groente- en fruittas die elke week bij je bezorgd wordt of die je zelf kan ophalen. Elke week krijg je andere producten in huis en je hoeft er niet eens de deur voor uit.
5. Verbouw je eigen groente en fruit. Dit is natuurlijk de goedkoopste manier en zo weet je zeker wat er met je eten is gebeurd voor jij het in je heerlijke smoothies gaat verwerken.

## **De recepten**

De volgende 3 recepten zijn echte favorieten van mij en daarom heb ik ze voor jou geselecteerd. Als je voor het eerst smoothies gaat drinken zou je misschien iets minder groente kunnen gebruiken of een klein beetje honing aan het recept kunnen toevoegen zodat het geheel iets zoeter wordt. In principe zijn de volgende drie recepten ook voor beginnende smoothiedrinkers zeer smakelijk maar voel je vrij om het recept aan te passen naar jouw eigen behoeftes.

Om de komende drie dagen binnen een handomdraai lekkere smoothies te maken raad ik je aan om je groente al te wassen en gebruiksklaar te maken zodat je alleen je fruit nog maar hoeft te snijden. Bewaar de gewassen groente in een luchtdichte bak zodat ze lekker vers blijft.

## Vitamine A booster smoothie



### **Ingredienten:**

- wortelsap 250 ml (vers geperst of vers gekocht)
- 2 appels
- 200 gram verse spinazie
- mineraalwater (naar behoefte)

### **Bereidingswijze:**

Schenk het wortelsap in de blender en voeg 2 appels, in stukken gesneden, hieraan toe. Voeg vervolgens water toe tot de appels net onder de vloeistof reiken. Blend tot een egale massa. Voeg daarna de spinazie toe en blend nogmaals tot een egale smoothie. Bepaal voor jezelf of je eventueel nog wat water toe wilt voegen om het geheel iets minder dik te maken.

## Vitamine C rijke smoothie



### **Ingredienten:**

3 kiwi's  
1 peer  
1 krop sla (geen ijsbergsla)  
mineraalwater

### **Bereidingswijze:**

Voeg het gesneden fruit aan je blender toe en vul het met water bij tot het fruit net onder water staat. Blend tot er een egale massa is ontstaan. Voeg daarna de sla toe en blend nogmaals. Voeg naar behoefte eventueel nog wat water toe.

## Appel explosie



### **Ingrediënten:**

- 3 appels
- 1 rijpe banaan (met bruine stippen op de schil)
- 2 stengels bleekselderij plus blaadjes (alleen blad gebruiken wanneer je biologische groenten hebt)
- 150 gram spinazie of sla
- mineraalwater

### **Bereidingswijze:**

Voeg als eerste de gesneden appel en banaan toe en vul je blender daarna met water tot het fruit net onder water staat. Blend tot een egale massa. Voeg daarna de bleekselderij in stukjes toe en blend nogmaals. Voeg als laatste de spinazie of sla toe en blend tot de smoothie naar jouw wens is. Voeg eventueel nog wat water toe als je dat wilt.



## Nawoord

Ik hoop dat je na het lezen van dit smoothie boek enorm veel motivatie hebt gekregen om 1 van mijn favoriete smoothies te gaan maken. Ik wil je aanmoedigen om er direct mee aan de slag te gaan om gelijk de voordelen ervan te kunnen ervaren. Wees niet bang je eigen recepten te gaan proberen, zolang je fruit als basis neemt met bladgroentes erbij kan het bijna niet fout gaan. De mogelijkheden zijn werkelijk talrijk en al snel zul je ervaren wat voor jou de ultieme smoothie is.

Ik wens je heel veel succes en vooral veel smoothieplezier.

[Ontdek in dit receptenboek hoe je 50 groene Smoothies kunt maken in een handomdraai](#)

Liefs Marjolijn



---

[Ontdek in dit receptenboek hoe je 50 groene Smoothies kunt maken in een handomdraai](#)