

PREVIEW



SMOOTHIEPLAN

MET
MEER DAN
40 SMOOTHIE-
RECEPTEN

puurfiguur 

INHOUD

wat en waar



7 WELKOM BIJ HET SMOOTHIEPLAN

- 7 Een uniek plan
- 7 Smoothies: kleurrijk & gezond
- 9 Dit gaan we doen
- 9 Koolhydraten & gewichtsverlies
- 10 Gemiddelde voedingswaarden

13 GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN HET SMOOTHIEPLAN

- 14 De voordelen van groente en fruit
- 15 Eten volgens de kleuren van de regenboog
- 17 Gezondheidsvoordelen rood
- 18 Gezondheidsvoordelen oranje & geel
- 19 Gezondheidsvoordelen groen
- 20 Gezondheidsvoordelen blauw & paars
- 21 Gezondheidsvoordelen wit & bruin
- 22 Bioactieve stoffen & fytonutriënten
- 23 Rauwe of gekookte groente?
- 25 Gezondheid en geluk
- 26 Van weten naar eten: gedrag
- 27 6 tips voor gezonde gewoontes

29 SMOOTHIES: GEZOND GEMAK

- 29 7 voordelen van smoothies

31 CREËER JE EIGEN SMOOTHIE

- 31 Info over kant-en-klare smoothies
- 32 Een gezonde smoothie in 6 stappen

35 ZO MAAK JE EEN SMOOTHIE

- 35 Keukenbenodigdheden
- 36 Aan de slag!

37 VEELGESTELDE VRAGEN

- 37 Wat als ik een smoothie niet lekker vind?
- 37 Kan ik een smoothie van tevoren klaarmaken?
- 37 Mag ik diepvriesfruit en/of diepvriesgroente gebruiken?
- 37 Moet ik de hele smoothie in één keer opdrinken?
- 38 Mag ik ook de lunch vervangen door een smoothie?
- 38 Kan ik smoothies invriezen?
- 38 Hoe ontdooi ik een smoothie?
- 39 Kan ik een smoothie meenemen?
- 39 Kan ik mijn favoriete smoothie elke dag drinken?
- 39 Hoe lang kan ik een smoothie bewaren?
- 39 Val ik af met het Smoothieplan?
- 39 Kan ik het Smoothieplan volgen als ik veel sport?
- 40 Heb ik extra eiwitten nodig voor in mijn smoothie?
- 40 Moet ik het plan nauwkeurig volgen?
- 40 Zijn de tussendoortjes verplicht?
- 40 Kan ik de smoothies opwarmen?



**41 ZO GA JE VERDER NA HET
SMOOTHIEPLAN**

44 KEUKENBENODIGDHEDEN

45 DAGMENU'S

- 46 Dag 1 t/m 7
- 49 Dag 8 t/m 14
- 51 Dag 15 t/m 21
- 54 Dag 22 t/m 30

59 RECEPTEN

- 60 Ontbijt (*smoothies*)
- 120 Lunch
- 140 Diner
- 168 Tussendoortje
- 176 Detoxsmoothies
- 190 Kindersmoothies
- 204 Toppings

215 BOODSCHAPPENLIJSTEN

216 RECEPTENINDEX

220 BIJLAGEN

- 220 Dokterssamenvatting
- 221 Smoothie wissellijsten
- 224 Eetlijsten
- 228 Vermijd deze voedingsmiddelen

229 BRONNEN





*De basis voor geluk
is een goede gezondheid.*

WELKOM

bij het Smoothieplan

Wat ontzettend leuk dat je samen met ons de wereld van gezonde smoothies gaat ontdekken. In dit boek nemen we je mee door de kleurrijke voordelen van groente en fruit, en vind je meer dan 40 smoothierecepten.

~

Een uniek plan

Bij PuurFiguur helpen we mensen niet alleen met afvallen, maar ook met gezonder worden. Dat is precies wat je met dit unieke Smoothieplan gaat doen. Met de heerlijke menu's vol natuurlijke producten werk je aan een goede gezondheid, verdubbel je je energieniveau én verlies je eventuele overtollige kilo's.

Met het Smoothieplan:

- ★ Start je iedere dag met een gezonde smoothie
- ★ Verbeter je je gezondheid
- ★ Verhoog je je energieniveau
- ★ Kun je op een gezonde manier gewicht verliezen
- ★ Krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt
- ★ Maak je op een snelle manier een supergezond ontbijt klaar, waardoor je 's ochtends tijd bespaart

Het Smoothieplan is geschikt voor iedere volwassene (18+), jong en oud, man en vrouw, tenzij je zwanger bent of borstvoeding geeft.

Smoothies: kleurrijk & gezond

Smoothies zijn zeer geschikt om je gezondheid te optimaliseren. Dat komt doordat je met een smoothie een enorme hoeveelheid vezels, vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen binnenkrijgt. Ook belangrijk: je begint de dag met een portie rauwe groente, wat onwijs gezond is. Waarom dat zo is vertellen we je in het hoofdstuk 'Gezondheidsvoordelen van het Smoothieplan'.

Door al die voedingsstoffen kan je lichaam gedurende de dag optimaal functioneren, voel je je verzadigd en barst je van de energie.

ZWANGER OF BORSTVOEDING

Ben je zwanger of geef je borstvoeding? Maak dan gerust een smoothie uit het Smoothieplan, maar volg het programma niet strikt: je hebt namelijk meer calorieën nodig. Let wel op de ingrediënten die je beter niet kunt nemen als je zwanger bent en vervang die door iets anders.



In het Smoothieplan:

- ★ Lees je wat de *(gezondheids)*voordelen zijn van smoothies
- ★ Lees je over de specifieke gezondheidsvoordelen van groente en fruit *(per kleur)*
- ★ Leer je hoe een gezonde smoothie eruitziet
- ★ Vind je 30 dagmenu's met iedere dag een uniek smoothierecept
- ★ Ontdek je hoe je zelf gezonde smoothies kunt samenstellen
- ★ Vind je 7 detoxsmoothies en 7 kindersmoothies *(daarover lees je straks meer)*

Je gezondheid, je beste vriend

Je hebt voor het Smoothieplan gekozen, wat betekent dat je van jouw gezondheid een prioriteit maakt. Dat is fantastisch, want je gezondheid heeft invloed op allerlei factoren in je leven. Bijvoorbeeld op:

- ★ Hoe je je voelt
- ★ Je energieniveau
- ★ Je mentale gezondheid
- ★ Je concentratie

Maar wat is gezondheid precies? Hierover bestaan verschillende definities. Wij zijn van mening dat gezondheid iets dynamisch is. Gezondheid beweegt mee met je levensloop en persoonlijke beleving. Oftewel: iemand van 70 jaar ervaart gezond zijn anders dan iemand van 16 jaar, maar ook op je 70e kun je hartstikke vitaal zijn. Hier kun je zelf voor zorgen. Natuurlijk heb je niet de volledige controle over je gezondheid, maar spelen er ook andere factoren mee.

Als jij goed voor je lichaam zorgt en het voedt met natuurlijke, gevarieerde en gezonde voeding, geeft je goede gezondheid daar allerlei voordelen voor terug. Denk aan vitaliteit, energie en ziektevrije jaren.

Artsen leggen nog altijd de eed van Hippocrates *(de grondlegger van de Westerse geneeskunde)* af. Hippocrates deed de beroemde uitspraak:

“Laat voedsel uw medicijn zijn,
en uw medicijn voedsel.”

WEETJES

- ★ Slechts 28% van de mannen en 27% van de vrouwen eet dagelijks voldoende groente.
- ★ Maar weinig mensen eten voldoende fruit. Vrouwen (30%) eten vaker voldoende vruchten dan mannen (22%).
- ★ Bananen bevatten tryptofaan, een stofje dat ervoor zorgt dat je lekker in je vel zit en beter slaapt.
- ★ Je hongergevoel is eigenlijk vaak dorst.
- ★ Je lichamelijke en mentale conditie staan in verband met de opname van voedingsstoffen.

Dit gaan we doen

In dit boek geven we je eerst meer informatie over smoothies, maar je kunt natuurlijk meteen beginnen met smoothies drinken. Je vindt de dagmenu's vanaf pagina 46.

Het Smoothieplan bevat 30 volledige dagmenu's waarbij je elke dag een gezonde, uitgebalanceerde smoothie neemt. Je begint iedere doordeweekse dag met een smoothie en in het weekend ontbijt je met een smoothiebowl. Verder vind je in ieder dagmenu een lunch, een diner en twee tussendoortjes (*optioneel*).

Als je liever 7 dagen per week een smoothie drinkt, kun je de tips bij de smoothiebowl-recepten volgen. Daar staat hoe je van een smoothiebowl een drinkbare smoothie maakt.

Alle recepten uit dit boek zijn voor 1 persoon, tenzij anders staat aangegeven. Het bereiden van een smoothie kost je maximaal 3 minuten.

In het plan hebben we er rekening mee gehouden dat je lichaam misschien even moet wennen aan rauwe groenten. Daarom bevatten de smoothies van de eerste 6 dagen geen rauwe kool of andere groenten die je darmen kunnen irriteren.

Alle smoothies uit het Smoothieplan zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen. De vaste maaltijden bevatten ook zeer veel essentiële voedingsstoffen én zijn eiwitrijk. Zo optimaliseer je je gezondheid en barst je de hele dag door van de energie, zonder hongergevoel te ervaren.

We geven je handige tips & tricks over smoothies, zodat je zelf eindeloos kunt variëren en experimenteren. Dat maakt je smoothie-ervaring nog leuker en lekkerder.

Ook met de vaste maaltijden kun je variëren; als je een favoriet gerecht hebt kun je dat gerust tot drie keer per week op tafel zetten.

Door de voedingsstoffen die je binnenkrijgt ervaar je allerlei positieve (*gezondheids*)effecten, zoals:

- ★ Een stralende huid
- ★ Meer energie
- ★ Verlies van overtollig lichaamsvet
- ★ Een betere algehele gezondheid
- ★ Een vertraagd verouderingsproces



Een gezonde smoothie kun je vergelijken met een salade. Ze zijn even gezond, maar verschillen qua vorm.



KOOLHYDRATEN & GEWICHTSVERLIES

De dagmenu's zijn koolhydraatbeperkt. Gemiddeld krijg je 82 gram koolhydraten per dag binnen. Dit zijn allemaal gezonde koolhydraten, dus geen ongezonde snelle suikers. Met deze hoeveelheid koolhydraten verlies je op een gezonde manier overtollig gewicht.

maandag 1577 kcal

- Eiwitten: 71,5 gram
- Koolhydraten: 80,5 gram
- Vetten: 100 gram
- Vezels: 31,5 gram

ONTBIJT

Banaan-mangosmoothie met avocado en spinazie
blz 60

TUSSENDOORTJE
10 gram walnoten

LUNCH

Frisse radijssalade met ei, pittensmix en kerrie-kwarkdressing *blz 120*

TUSSENDOORTJE
Wortels met paprika-Hüttenkäsedip

- 150 gram wortel
- 50 gram Hüttenkäse
- ¼ tl paprikapoeder

Zuivelvrije optie

Laat de Hüttenkäse achterwege en rol de wortels in 25 gram gerookte zalm of 40 gram gerookte kipfilet, rosbief of rookvlees. Je kunt de Hüttenkäse ook vervangen door 15 gram suikervrije hummus.

DINER

Romig zalmpotje met andijvie en kokosmelk *blz 140*

dinsdag 1624 kcal

- Eiwitten: 92,5 gram
- Koolhydraten: 78,5 gram
- Vetten: 96,5 gram
- Vezels: 32 gram

ONTBIJT

Tropische smoothie met mango en kwark *blz 62*

TUSSENDOORTJE
1 gekookt ei

LUNCH

Peterselie-wortelsalade met avocado, fetakaas en walnoten *blz 121*

TUSSENDOORTJE
Rosbiefrolletjes met Hüttenkäse en komkommer

- 50 gram rosbief
- 50 gram Hüttenkäse
- ¼ komkommer (in reepjes)
- Zeezout en zwarte peper

Zuivelvrije optie

Vervang de Hüttenkäse door 15 gram suikervrije hummus.

Vegetarische optie

Vervang de rosbief door 50 gram Quorn vegan smoky ham free slices, 50 gram Quorn vegan chicken free slices of 60 gram Hüttenkäse (extra). Kies je voor Hüttenkäse? Dip de komkommer dan in de Hüttenkäse.

DINER

Kip wokschtel met sperziebonen, pesto en cashewnoten *blz 141*

woensdag 1532 kcal

- Eiwitten: 75,5 gram
- Koolhydraten: 89 gram
- Vetten: 90 gram
- Vezels: 31 gram

ONTBIJT

Groene kwarksmoothie met appel, banaan en komkommer *blz 64*

TUSSENDOORTJE
Snackgroenten met hummus

- 125 gram radijs
- ½ paprika
- 30 gram suikervrije hummus

LUNCH

Rijkbelegde omelet met spinazie, fetakaas en zon-gedroogde tomaat *blz 122*

TUSSENDOORTJE
Appel met notenpasta

- ½ appel (80 gram)
- 15 gram suikervrije amandel- of cashewpasta

DINER

Courgettetagiatelle met cherrytomen, linzen en amandelen *blz 142*

donderdag 1542 kcal

- Eiwitten: 100,5 gram
- Koolhydraten: 60 gram
- Vetten: 92 gram
- Vezels: 32,5 gram

ONTBIJT

Kokossmoothie met rood fruit en cashewnoten blz 66

TUSSENDOORTJE
Rosbief-eirolletjes

- 2 eieren (gekookt)
- 50 gram rosbeef
- Zeezout en zwarte peper

Vegetarische optie

Vervang de rosbeef door 50 gram Quorn vegan smoky ham free slices of 50 gram Quorn vegan chicken free slices. Je kunt de rosbeef ook vervangen door 60 gram Hüttenkäse of 20 gram suikervrije hummus. Snijd de gekookte eieren dan doormidden en besmeer met de Hüttenkäse of de hummus.

LUNCH

Rijstwafels met tahin-avocadopuree en olijven blz 124

TUSSENDOORTJE
Paprika met sambal-Hüttenkäse

- ½ paprika (in reepjes)
- 50 gram Hüttenkäse
- ¼ tl sambal

Zuivelvrije optie

Laat de Hüttenkäse achterwege en rol de paprika in 25 gram gerookte zalm of 40 gram gerookte kipfilet, rosbeef of rookvlees. Je kunt de Hüttenkäse ook vervangen door 15 gram suikervrije hummus.

DINER

Gehaktshotel met broccoli, sesamzaad en sojasaus blz 144

vrijdag 1535 kcal

- Eiwitten: 74 gram
- Koolhydraten: 80 gram
- Vetten: 94,5 gram
- Vezels: 33 gram

ONTBIJT

Sinaasappel-ananassmoothie met bleekselderij en veldsla blz 68

TUSSENDOORTJE
Augurken in kipfilet

- 100 gram zure augurken
- 50 gram gerookte kipfilet (plakjes)

Vegetarische optie

Vervang de gerookte kipfilet door 50 gram Quorn vegan smoky ham free slices of 50 gram Quorn vegan chicken free slices. Je kunt de gerookte kipfilet ook vervangen door 60 gram Hüttenkäse of 20 gram suikervrije hummus. Dip de augurken in dat geval in de Hüttenkäse of de hummus.

LUNCH

Frambozen-granolabowl met volle kwark en kaneel blz 125

TUSSENDOORTJE
Rijstwafels met hummus

- 2 rijstwafels
- 30 gram suikervrije hummus

DINER

Makreel-groenteschotel met walnoten en basilicum-yoghurtdressing blz 145



BESSEN-YOGHURTSMOOTHIE

met sinaasappel en bloemkool

WAT HEB JE NODIG

200 gram bloemkool
150 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)
15 gram suikervrije amandel- of
cashewpasta*
100 gram Griekse yoghurt (10% vet)
150 ml water

OPTIONEEL

Kaneelpoeder
Pure stevia

HOE MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Optioneel: voeg kaneelpoeder toe.
3. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan wat extra water toe en blend nogmaals.
4. Proef de smoothie. Kan deze wel wat zoetigheid gebruiken? Voeg dan een paar druppels of mespuntje pure stevia toe en blend nogmaals (kort).
5. Giet de smoothie in een groot glas.

Variatietip

Vervang de amandel- of cashewpasta door 15 gram ongezouten noten naar keuze.

Zuivelvrije optie

Vervang de Griekse yoghurt door 80 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk), 120 gram suikervrije amandelyoghurt of 65 ml kokosmelk.

417

KCAL

14 gram eiwitten
40 gram koolhydraten
19,5 gram vetten
13 gram vezels

* Kun je geen amandel- of cashewpasta vinden? Vervang deze dan door suikervrije pindakaas.



Weetje

De notenpasta in deze smoothie bevat gezonde vetten en zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel na het drinken van de smoothie minder snel stijgt. Dat is gunstig voor het afvallen.

BEREIDINGSTIJD: 3-5 MIN.

ontbijt

SINAASAPPEL-KURKUMABOWL

met banaan en pompoenpitten

WAT HEB JE NODIG

100 gram wortel
50 gram verse spinazie
25 gram ananastukjes
(vers of uit de diepvries)
1 sinaasappel (150 gram)
1 kleine banaan (100 gram)
1/4 avocado (40 gram)
5 gram pompoenpitten
5 gram kokosrasp
1 tl kurkumapoeder
200 ml ongezoete amandelmelk

OPTIONEEL

Kaneelpoeder

HOE MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten (behalve de ananastukjes, de pompoenpitten en de kokosrasp) in een blender en blend tot een gladde, dikke smoothie.
2. Optioneel: voeg een snufje kaneelpoeder toe.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Garneer de smoothiebowl met de ananastukjes, de pompoenpitten en de kokosrasp. Gebruik je ananastukjes uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.

Variatietip

Vervang de sinaasappel door 2 mandarijnen.

Tip #1

Wil je een andere topping of wil je een extra topping op je smoothiebowl? Voeg dan een topping toe uit één van de topping-recepten (vanaf pagina 204).

Tip #2

Wil je een drinkbare smoothie? Voeg dan wat extra ongezoete amandelmelk of water toe en blend alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

393

KCAL

8,5 gram eiwitten
42,5 gram koolhydraten
18 gram vetten
13 gram vezels



KOKOS-GROENTESOEP

met rode peper en koriander

WAT HEB JE NODIG

200 gram paksoi
150 gram wortel
125 gram champignons
1 sjalot (30 gram)
1 teentje knoflook
½ rode chilipeper
½ bouillonblokje*
Stukje verse gember (1 cm)
250 ml water
75 ml kokosmelk
4 gram verse koriander
½ tl kurkumapoeder
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

HOE MAAK JE HET

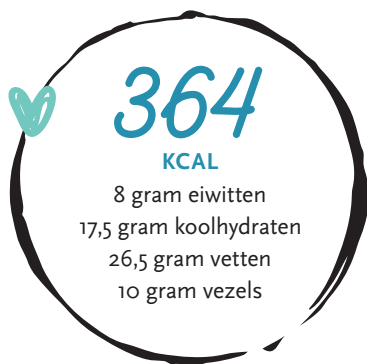
1. Snijd de paksoi in stukjes, snijd de wortel in kleine stukjes, snijd de champignons in plakjes, snipper de sjalot, pers de knoflook, snijd de halve rode chilipeper in dunne ringetjes, rasp de gember en hak de verse koriander fijn.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een (soep)pan en fruit de sjalot en de knoflook aan.
3. Voeg het kurkumapoeder toe en bak 1 minuut mee.
4. Voeg de paksoi, de wortel, de champignons, de rode chilipeper, het halve bouillonblokje, de gember, het water en de kokosmelk toe, doe de deksel op de pan en breng het geheel aan de kook.
5. Laat circa 10 minuten pruttelen, totdat de groenten naar wens gaar zijn.
6. Breng de soep op smaak met zeezout en zwarte peper.
7. Giet de soep in een grote kom.
8. Optioneel: snijd de bosui in ringetjes en roer door de soep.
9. Garneer met de koriander.

OPTIONEEL

1 bosui

Variatietip

Vervang de koriander door verse kruiden naar keuze en/of vervang de paksoi door Chinese kool of spitskool.



* Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.



SHOARMA WOKSCHOTEL

met runderreepjes en snijbonen

WAT HEB JE NODIG

150 gram runderreepjes
300 gram snijbonen
1 paprika
1 ui (100 gram)
50 gram Griekse yoghurt (10% vet)
1 tl shoarmakruiden*
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

OPTIONEEL

Rode chilipeper

HOE MAAK JE HET

1. Bestrooi de runderreepjes met de shoarmakruiden.
2. Snijd de snijbonen in schuine stukken.
3. Stoom of kook de snijbonen circa 10 minuten, totdat ze naar wens gaar zijn. Ga ondertussen verder met het recept.
4. Snijd de paprika in stukjes en snipper de ui.
5. Verhit een eetlepel kokosolie in een wokpan of koekenpan en bak de runderreepjes circa 1 minuut op hoog vuur.
6. Optioneel: snijd (een deel van) een rode chilipeper in dunne ringetjes en voeg aan de pan toe.
7. Voeg de paprika en de ui toe en bak het geheel al roerend enkele minuten op hoog vuur, totdat de runderreepjes en de groenten naar wens gaar zijn.
8. Giet de snijbonen af.
9. Draai het vuur uit, voeg de snijbonen en de Griekse yoghurt aan de pan met de runderreepjes toe en roer door.
10. Breng het geheel op smaak met zeezout en zwarte peper.

Variatietip

Vervang de runderreepjes door 140 gram in reepjes gesneden kipfilet of kalkoenfilet.

Zuivelvrije optie

Vervang de Griekse yoghurt door 40 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk), 60 gram suikervrije amandelyoghurt of 35 ml kokosmelk.

444

KCAL

40,5 gram eiwitten
21,5 gram koolhydraten
18,5 gram vetten
14 gram vezels

* Euroma Turkse kruiden shoarma is glutenvrij en suikervrij, en bevat geen onnodige toevoegingen. Dit is onder andere te koop bij Albert Heijn. Bij de toko kun je veelal ook shoarmakruiden vinden zonder suiker, gluten en onnodige toevoegingen.



Vegetarische optie

Vervang de runderreepjes door 100 gram in reepjes gesneden tempeh of 150 gram Quorn stukjes (glutenvrij).

HET SMOOTHIEPLAN

Verbeter je gezondheid, gewicht en energieniveau in 30 dagen

Met de juiste voeding is het voor iedereen mogelijk om gezonder te zijn, meer energie te hebben en een slanker lichaam te krijgen.



Met het Smoothieplan helpen we jou om dat te bereiken. De smoothies en dagmenu's zijn met zorg samengesteld en zitten vol essentiële voedingsstoffen waar je zowel je lichaam als je geest een enorm plezier mee doet.

Het Smoothieplan bevat...

- ★ 30 complete dagmenu's
- ★ 30 unieke smoothierecepten
- ★ 45 recepten voor vaste maaltijden en snacks
- ★ 7 recepten voor detoxsmoothies
- ★ 7 recepten voor kindersmoothies
- ★ Voedingswaarden bij ieder recept
- ★ Boodschappenlijsten
- ★ Wetenschappelijk onderbouwde informatie
- ★ Praktische tips

Ook geschikt voor vegetariërs en mensen met een lactose-intolerantie.



Als je meedoet met het Smoothieplan kun je altijd al je vragen stellen aan ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen. Zonder extra kosten!

Probeer het uit en ervaar zelf het verschil.

Ja, ik wil mijn gezondheid, gewicht en energieniveau verbeteren met lekkere recepten!

