

puurfiguur

De Smoothie Boodschappenlijst

Altijd verzekerd van de juiste ingrediënten





Van een smoothie kun je het allergezondste tussendoortje of ontbijt maken dat er bestaat. Dit komt doordat je er veel verse, rauwe groenten in kunt verwerken, en rauwe groenten zijn de gezondste voedingsmiddelen op aarde. Ze bevatten zeer veel essentiële voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren.

De vitamines, mineralen en antioxidanten in gezonde smoothies helpen je om gezond te worden en te blijven, zowel van buiten als van binnen, op korte én lange termijn. Wat gezonde smoothies voor jouw lichaam doen? Lees het hieronder. Gezonde smoothies...

- ***Helpen je bij het afslanken***

Dit komt doordat de goede voedingsstoffen je hormonen in balans brengen

- ***Verminderen een opgeblazen gevoel***
- ***Maken je huid egaler en laten je haar glanzen***
- ***Verminderen hoofdpijn en duizeligheid***
- ***Verhogen je energieniveau***

Smoothies zijn makkelijk te verteren en de vezels zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel

- ***Verminderen de kans op een hoge bloeddruk, hoog cholesterol en hart- en vaatziekten***

Dit is met name te danken aan de hoge concentratie antioxidanten die smoothies bevatten

Maar

Let op: je profiteert alléén van de bovenstaande voordelen als je de juiste ingrediënten gebruikt.

De meeste smoothierecepten die je op internet tegenkomt bevatten toegevoegde suikers, koemelk, te veel fructose en te weinig groenten. Met de onderstaande boodschappenlijst en het stappenplan verzekert je jezelf van een heerlijke, gezonde en gebalanceerde smoothie. Veel plezier!

Alle mogelijke smoothie-ingrediënten

Deze gezonde ingrediënten zijn geschikt om in een smoothie te verwerken. Koop ingrediënten het liefst vers en niet uit blik of pot.

Groenten en kruiden

Andijvie
Avocado
Basilicum
Bleekselderij
Bieten (gekookt)
Boerenkool
Chinese kool
Courgette
Komkommer
Munt
Paksoi
Paprika
Peterselie
Pompoen (gekookt)
Sla
Spinazie
Tomaat
Venkel
Wortel (gekookt)

Zoetmiddelen

Ahornsiroop
Honing
Kokosbloesemsuiker
Stevia

Fruit

Aardbeien
Ananas
Appel
Banaan
Blauwe bessen
Bramen
Cantaloupe meloen
Druiven
Frambozen
Galameloen
Grapefruit
Kakifruit
Kersen
Kiwi
Mandarijn
Mango
Nectarine
Peer
Perzik

Gedroogd fruit

Dadels
Gojibessen
Moerbeien
Rozijnen

Specerijen

Cacao
Gember
Kaneel
Kurkuma

Complexe koolhydraten

Havermout
Quinoa (gekookt)

Noten en notenpasta's

Amandelen
Cashewnoten
Hazelnoten
Macadamia's
Paranoten
Pecannoten
Pompoenpitten
Walnoten
Zonnebloempitten

Zaden

Chiazaad
Hennepzaad
Lijnzaad

Vloeistof

Plantaardige melk zonder toegevoegde suikers
Kokosmelk
Versgeperst sinaasappelsap
Water



Waar moet je op letten als je een smoothie maakt?

De hoofdingrediënten van een smoothie zijn groenten, fruit en een vloeistof zoals water of plantaardige melk. Wanneer je een smoothie maakt kun je voor één groot glas de volgende richtlijnen aanhouden:

Hoofdingrediënten

- *Groente: 1 handvol**
- *Fruit: 1 stuk***
- *Water of plantaardige melk: 200 ml*

Eventuele gezonde toevoegingen

- *Havermout: 3 eetlepels*
- *Zaden: 1 eetlepel*
- *Noten: 1 klein handje*
- *Notenpasta: 1 eetlepel*
- *Specerijen: 1 theelepel*

** Je mag altijd meer groenten toevoegen. Hoe meer hoe beter!*

*** Maximaal 2 stuks fruit, maar alleen bij meer dan 50 gram rauwe groenten.*

Bovenstaande hoeveelheden zijn richtlijnen. Je mag altijd extra groenten toevoegen zolang je de smoothie lekker blijft vinden.

Hoe maak je de perfecte smoothie?

Je maakt een smoothie in 5 makkelijke stappen.

Stap 1

Kies de ingrediënten die je wilt gebruiken, was ze grondig en leg ze klaar.

Stap 2

Snijd de groenten en het fruit in stukken van ongeveer 2 centimeter en verwijder pitten uit fruit of dadels. Bladgroenten hoeft je niet te snijden.

Stap 3

Doe alle ingrediënten in de blender en zorg ervoor dat je de bladgroenten als laatste ingrediënt toevoegt. Zo voorkom je dat je blender verstopt raakt.

Stap 4

Doe de deksel op de blender en zet hem gedurende 30 tot 60 seconden op de hoogste stand. De kwaliteit van de blender bepaalt de tijd die nodig is om de smoothie te maken.

Stap 5

Giet de smoothie in een glas en drink het met of zonder rietje. Je kunt de smoothie ook in een kom gieten en met een lepel eten. Daarnaast kun je heerlijke en gezonde toppings toevoegen, zoals chiazaadjes, gojibessen of noten.