

INHOUD

Inleiding	6	Energieboost	38
Wat heb je nodig?	7	Groentetuintje	40
Bereid je voor op de detox	9	Bananenboost	42
Pittige citroen & limoen: de cleansersmoothie	12	Citrussmoothie	44
		Power to the bietjes	46
		Zoete-aardappelmelk	48
Stofwisseling	14	Spijsvertering	50
Haver en banaan	16	Papa jaja	52
Glaasje herfst	18	Perzik met wortel	54
Limoenzest	20	Aardbeienboost	56
Wortelfris	22	Zachtgroene gloed	58
Notenmelk met vanille en chai	24	Notenmelk met specerijen	60
Gezonde huid	26	Stressverjager	62
Groene groentemix	28	Banaan met specerijen	64
Ananasboost	30	Bosje bleekselderij	66
Thaise cocktail	32	Groen met groen	68
Groene gloed	34	Ananas met groentjes	70
Amandelmelk met kurkuma	36	Notenmelk met mango	72



Zuiverend	74	Immuunsysteem- oppepper	122
Groen fluweel	76	Kokos en meloen	124
Groovy smoothie	78	Savooiesmoothie	126
Wortelgroentes	80	Blozend rood	128
Meloenmagie	82	Meloen met acai	130
Amandelmelk met gember	84	Chocoparanoot	132
Probiotisch	86	Gewichtsverlies	134
Ochtendyoghurt	88	Great grapefruit	136
Koolkommer	90	Avocadeau	138
Tropendrankje	92	Meloenkampioen	140
Spirulina smile	94	Spirulinashake	142
Groene lassi	96	Cashewmelk met kaneel	144
Alkaliserend	98	Januari detox	146
Groen als gras	100	Chiawekker	148
Fris en fruitig	102	Spinazieslurper	150
Pimpelpaars	104	Bietels	152
Bietjes en kool	106	Boerenbosbes	154
Paranotemelk	108	Amandelmelk met vanille	156
Zomerboost	110	Index	158
Boerenbietjes	112		
Framdruiven	114		
Zomerzoetheid	116		
Groen als gras	118		
Kruidige amandelmelk	120		



INLEIDING

Zonder dat je het doorhebt wordt je lichaam van 's morgens vroeg tot 's avonds laat blootgesteld aan gifstoffen. Allerlei producten in onze directe omgeving, zoals verf, gezichtscrèmes, vloerbedekking, meubilair en zelfs kraanwater, bevatten chemicaliën, pesticiden, hormonen en andere vervuilers. Hoewel je lijf zich doorlopend op een natuurlijke manier reinigt en alle schadelijke stoffen afvoert, neemt de hoeveelheid van deze gifstoffen alsmaar toe, vooral in ons eten.

Die toenemende hoeveelheid gifstoffen kan een langdurig effect hebben op de gezondheid: ze verzwakken het immuunsysteem. Een gebrek aan mineralen verslechtert de situatie nog meer en kan resulteren in een serie symptomen, waaronder energiegebrek, hoofdpijn, gewichtsproblemen, allergieën, stemmingswisselingen en slapeloosheid. Om efficiënt te ontgiften en schadelijke stoffen af te voeren kan je lichaam wel wat hulp gebruiken. Een detox helpt hierbij.

Wat is een smoothiedetox?

Een smoothiedetox ondersteunt het lichaam bij het afbreken en afvoeren van ongewenste stoffen. Een korte detox reinigt, zuivert en versterkt het lichaam. Een langere detox (die meer dan een paar dagen duurt) geeft een diepe reiniging op weefselniveau, waar gif- en afvalstoffen zich hebben verzameld. Een detox stimuleert het gehele stofwisselingsproces: niet alleen helpt het de ingewanden te reinigen en stimuleert het belangrijke organen opgehoopte afvalstoffen af te scheiden, ook verlies je overtollige kilo's, gaat je haar meer glanzen en komen je ogen helderder te staan.

Mag iedereen detoxen?

Voor de meesten van ons is een smoothiedetox compleet ongevaarlijk.

Iedereen die gezonder wil worden of wel wat meer energie kan gebruiken, kan het proberen. Maar lijd je aan een chronische aandoening, zoals diabetes of een hartaandoening, of heb je een leverziekte of kanker, raadpleeg dan altijd eerst een arts. Dit geldt overigens ook voor ouderen en zwangere vrouwen.

Hoe vaak mag je detoxen?

De detoxkuren in dit boek zijn steeds voor 3-5 dagen, maar als je nog nooit eerder een detoxkuur hebt gevolgd dan raden we je aan voorzichtig te beginnen met 1 dag per week. Houd dit 6-8 weken of een paar maanden vol, en breid daarna langzaam het aantal dagen uit.

Wat drink je tijdens een detox?

De krachtigste smoothies hebben fruit en citrusfruit als basis. Van deze smoothies wordt gezegd dat ze de ingewanden krachtiger reinigen dan groentesmoothies. Maar als je alleen sap op fruitbasis drinkt kun je je wat slapjes gaan voelen. In dit boek vind je een mix van groente- en fruitsmoothies, die je gedurende de dag kunt drinken. Drink daarnaast flink wat mineraal- of gefilterd water (eventueel met wat schijfjes citroen erin) en kruidenthee.

WAT HEB JE NODIG?

Of je nu net begint met groene sapjes of dat je ze al geregeld maakt en drinkt – het is belangrijk dat je over de juiste keukenbenodigdheden beschikt. Houd je veel van sap, dan is een sapcentrifuge handig. Hiermee haal je het sap uit alle soorten fruit en de meeste groentesoorten. Maar wil je ook smoothies en/of notenmelk maken, dan heb je een blender nodig om de noten, bananen en avocado's fijn te malen.

De blender

Blenders zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten. Kijk eerst goed rond en kies dan een model dat voldoet aan je wensen en dat binnen je budget past. Hierbij geldt: hoe krachtiger de motor, hoe sneller de ingrediënten worden fijn gemalen.

Handige keukenbenodigdheden

- Blender
- Plastic zeef
- Grote kan of kom
- Rubberen spatel of houten lepel
- Pan

Sap maken zonder sapcentrifuge

Ook zonder sapcentrifuge kun je sap maken: hak de groenten en het fruit in grove stukken, doe alle ingrediënten in een blender en laat alles fijnmalen. Plaats een niet-metalen zeef op een kan of kom, schenk het mengsel door de zeef en duw met een rubberen spatel of houten lepel het sap uit de pulp. Je creëert zo wel wat afwas, maar het is nog altijd minder afwas dan je bij een sapcentrifuge zou hebben.

BEREID JE VOOR OP DE DETOX

Gebruik de informatie op deze bladzijdes om je eigen detoxplan samen te stellen. Ontdek welke groente en welk fruit je het beste kunt gebruiken voor verschillende gezondheidsklachten.

Kies biologisch

Probeer zo veel mogelijk biologisch geteelde groente en fruit te kopen omdat deze vrij zijn van kunstmest en pesticiden. Ook bevatten ze hogere concentraties van sommige vitaminen, mineralen en microvoedingsstoffen en zijn ze veel beter voor het milieu, de vruchtbaarheid van de grond en voor jezelf. Bewaar vers fruit en groente op een koele, droge plek zodat ze langer goed blijven.

Bereid je goed voor

Allereerst is het belangrijk dat je je mentaal voorbereidt op de detox. Een positieve insteek maakt het veel makkelijker om vol te houden. Probeer een dag te reserveren waarop je je kunt ontspannen en zo veel mogelijk kunt rusten; dit goed is voor je hele lichaam. Boek een massage, ga naar de sauna om het reinigingsproces te stimuleren of zorg er gewoon voor dat je een nacht goed slaapt.

Wat betreft de praktische voorbereiding raden we je aan alle ingrediënten vooraf in huis te halen. Probeer de dag voorafgaand aan de detox licht te eten en vermijd vlees, vis, eieren, zuivel en tarwe. Dit geldt overigens ook voor na de detox, wanneer je lichaam langzaamaan weer aan gewone maaltijden moet wennen. Ben je een koffiedrinker, dan bestaat de kans dat je

op een detoxdag hoofdpijn krijgt door cafeïnegebrek. Om dit te voorkomen kun je in de week voor de detox je koffiegebruik langzaam afbouwen, tot je geen koffie meer nodig hebt. Of sta jezelf toe op de detoxdag een enkel kopje koffie te drinken om de hoofdpijn tegen te gaan.

Blijf bewegen

Een detoxprogramma wordt nog effectiever als je ademhalings-oefeningen of wat lichte lichaams-beweging doet, zoals yoga of wandelen. Een detox van drie opeenvolgende dagen is nogal een opgaaf, dus plan zo min mogelijk andere verplichtingen. Tip: breng je familie en vrienden op de hoogte van je detoxplannen, zodat ze je kunnen steunen en weten dat je het rustig aan moet doen.

De eerste dag

Onthoud: de eerste dag is altijd het moeilijkst. Je lichaam moet eraan wennen dat je geen vast voedsel eet en je bent misschien wat hongerig. Geen paniek! Je wordt straks rijkelijk beloond, wanneer de hongeraanvalen ophouden, je meer energie krijgt en je helderder van geest wordt. Je voelt je beter dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

Zo maak je een detoxsmoothie



Kies de bladgroente

*boerenkool of andere
(losbladige) kool,
spinazie, snijbiet enz.*



Voeg detoxfruit
en -groentes toe
(zie lijst hiernaast)

of je favoriete fruit



Voeg een
booster toe

*chiazaadolie, notenspread,
verse gember, macapoeder,
vanille, verse munt, verse
kruiden, kaneel, honing*



Voeg vloeistof toe

*gefilterd water,
kokoswater, notenmelk*

BESTE FRUIT & GROENTES VOOR EEN DETOX

De indeling hieronder is gebaseerd op het lichamelijke effect, zodat je gemakkelijk de beste vruchten en groentes voor jouw specifieke situatie kunt kiezen.



Bloedzuiverend

bij veel klachten, waaronder hoog zuurgehalte in het lichaam

*avocado, rode biet, broccoli, kool, wortel, bleekselderij, koriander, druiven,
gember, boerenkool, sla, citroen, sinaasappel, perzik, peer, rode paprika,
spinazie, tomaat of watermeloen*



Energieboost

bij langzame stofwisseling en moeheid

*appel, abrikoos, banaan, bosbessen, cantaloupe meloen, wortel,
cayennepeper, venkel, grapefruit, citroen, boerenkool, mango, peterselie,
pastinaak, perzik, peer, paprika, sinaasappel, spinazie of aardbei*



Huidaandoeningen

bij acne, huid die een oppepper nodig heeft, anti-veroudering

*appel, avocado, broccoli, wortel, bleekselderij, venkel, grapefruit,
boerenkool, mango, meloen, sinaasappel, pompoen, spinazie, aardbeien*



Spijvertering & constipatie

bij energiegebrek, onregelmatige stoelgang

*appel, rode biet, bramen, spruitjes, wortel, kool, venkel, vijgen, vlaszaad,
druiven, boerenkool, sla, sinaasappel, papaja, pastinaak, perzik,
gedroogde pruimen, pompoen of waterkers*



Stressverjagers

bij terugkerende angst en stress

*banaan, broccoli, bleekselderij, boerenkool, citroen, sla, limoen,
sinaasappel, perzik, spinazie, snijbiet, tomaat of waterkers*

De kleur van fruit en groentes vertelt veel over de nuttige bestanddelen die ze bevatten. Daarom is de opsomming hieronder gerangschikt op kleur.

Rood



tomaat, framboos, aardbei, kers, rode paprika, radijs

- Deze ingrediënten bevatten lycopene.
- Kunnen hartaandoeningen helpen voorkomen.
- Helpen de huid te beschermen tegen invloeden van de zon.
- Kunnen helpen beschermen tegen bepaalde vormen van kanker.

Oranje & geel



sinaasappel, papaja, nectarine, perzik, mango, mandarijn, abrikoos, zoete aardappel, wortel

- Deze ingrediënten bevatten betacaroteen, dat het immuunsysteem verbetert.
- Worden in je lichaam omgezet in vitamine A, die essentieel is voor je ogen, immuunsysteem, huid en botten.
- Bevatten het flavonoïde hesperidine, dat het risico op hart- en vaatziekten kan verlagen.
- Bevatten beta-kryptoxanthine, dat helpt tegen het ontstaan van reumatoïde artritis.

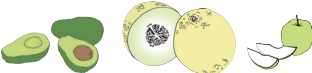
Paars



vijgen, pruimen, zwarte bessen, bosbessen, bramen, rode biet

- Deze ingrediënten bevatten anthocyaan, dat bescherming kan bieden tegen pijn en ontsteking.
- Kunnen een gezonde bloeddruk ondersteunen.
- Hebben anti-verouderingseigenschappen.

Groen



avocado, meloen, appel, peer, kiwi, courgette, komkommer, spinazie, waterkers, sla, gemengde saladebladdjes, kool, broccoli, asperges, bleekselderij, losbladige kool, boerenkool, spruitjes

- Deze ingrediënten bevatten luteïne en zeaxanthine, die bescherming bieden tegen oogbeschadigingen en het risico op cataract kunnen verminderen.
- Bevatten isothiocyanaten, die sterke anti-kankereigenschappen hebben.

Wit



pastinaak

- Bevat alliline, dat de weerstand versterkt tegen infecties.
- Heeft sterke antimicrobiële, antischimmel-, antiparasitaire en antivirale eigenschappen.

PITTIG CITROEN-LIMOENSAP

de cleansersmoothie- smoothie 2

Voor: ongeveer 220 ml



INGREDIËNTEN

sap van ½ citroen • sap van ½ limoen • snufje cayennepeper
stukje gember ter grootte van je duim, geschild • 1 tl agavenectar

Doe alle ingrediënten met 200 ml gefilterd water in de blender en zet deze aan tot je een glad sapje hebt. Plaats een plastic zeef op een kan of kom, schenk de smoothie door de zeef en duw met een rubberen spatel of houten lepel het sap uit de pulp.



DRINK JEZELF GEZOND MET HEERLIJKE & SUPERGEZONDE GROENE SAPJES!

In dit boek – het vervolg op *Groene Sapjes* – vind je meer dan 60 recepten voor supergezonde groene smoothies met groente en fruit. Drink ze als gezond en lekker begin van de dag, neem ze mee als lunch of combineer ze tot een detoxkuur.

- GROENE SMOOTHIES ZITTEN VOL GEZONDE VEZELS, VITAMINES EN MINERALEN
- VOOR ONTBIJT, LUNCH OF ALS DETOXKUR
- COMBINEER MEERDERE GROENE SAPJES OM JE LICHAAM TE REINIGEN OF EEN OPPEPPER TE GEVEN
- INCLUSIEF 12 COMPLETE SMOOTHIE-DETOXKUREN. KIES DE DETOX DIE HET BESTE BIJ JOUW SITUATIE OF LIJF PAST

*61 recepten voor
nog meer supergezonde groene sapjes,
voor een gezonder lijf en meer energie!*

www.becht-boeken.nl



9 789023 014782