

INHOUD

Inleiding	6
Waarom sapjes en smoothies?	9
Wat heb je nodig?	10
Zelf notendrinks maken	13
Zo maak je zelf melkschuim	14
Boost je energielevel	16
Verlaag je stressniveau	58
Detox je lichaam	100
Hoe werkt een detoxkuur?	103
Eenvoudige detoxkuur	105
Januari-detox	138

Maaltijdvervangend	152
Drink minder koffie	194
Heilzame drankjes	236
Voor een stralende huid	280
Pre-work-out	324
Post-work-out	366
Spieropbouw	406
Register	442



INLEIDING

Tegenwoordig lijken we beter te weten hoe we met ziekten en verouderingsprocessen moeten omgaan. We zijn ons ervan bewust dat het belangrijk is goed voor ons lichaam te zorgen en dat goed eten daarvan een essentieel onderdeel is. Gezonde voeding heeft invloed op ons energieniveau, geeft ons een positievere kijk op het leven en zorgt dat we goed in ons vel zitten.

We horen vaak dat het koken van voedsel de goede enzymen afbreekt en de voedingsstoffen verandert. Daarom zijn we op zoek naar eenvoudige en snelle manieren om rauw voedsel tot ons te nemen. Het drinken van groentesapjes en smoothies biedt hierin een uitkomst. In dit boek vind je 200 fantastische recepten die je waarschijnlijk snel verslaafd maken aan deze sapjes en smoothies. Of je nu wilt afvallen, je vermoeidheid wilt bestrijden, een ziekte wilt overwinnen of gewoon gezonder wilt worden, neem deze drankjes op in je voedingspatroon en je zult de weldadige effecten langzamerhand ervaren.

Heilzaam en kalmerend

Of je nu jong of al wat ouder bent, het is belangrijk dat je voldoende goede voedingsstoffen binnenkrijgt. Niet alleen ter versterking van je immuunsysteem, maar ook om je botten gezond en sterk te houden. Soms duurt het langer om te herstellen na ziekte, bijvoorbeeld als je verkouden bent geweest of met een infectie te kampen hebt gehad. Heilzame sapjes en smoothies geven een oppepper aan je immuunsysteem, zodat je je snel weer beter voelt. De kalmerende ingrediënten in andere drankjes kunnen je helpen te ontspannen en stresssymptomen laten afnemen. Door het hydraterende karakter en de vitamines en mineralen in sommige smoothies en sapjes zijn deze weldadig voor de huid en laten deze stralen.

Natuurlijke energieboost

Sapjes en smoothies kunnen ook juist energie geven. Velen van ons drinken dagelijks koffie, maar heb je weleens nagedacht over een alternatief drankje waar je ook energie van krijgt? Deze

powerdrankjes zijn speciaal samengesteld om je zintuigen te prikkelen, je humeur een boost te geven en je algehele gezondheid te verbeteren.

Ondersteuning van je sportroutine

Sportsmoothies drinken is een snelle en efficiënte manier om je dagelijkse inname van gezonde calorieën een boost te geven. Zo krijgen je lijf en hersenen de juiste brandstof binnen om optimaal te kunnen presteren bij het sporten. De koolhydraten in een pre-work-outsmoothie geven je genoeg energie om het sporten vol te houden en voorzien je meteen van voldoende vocht om je vochtgehalte op peil te houden, zonder dat je je maag overbelast. Herstel- en spieropbouwsmoothies vullen je glycogeenvoorraden aan. Daarvan profiteer je ook na je work-out, tijdens het herstellen. De smoothies helpen namelijk bij het spierherstel na elke intensieve vorm van training. Met sportsmoothies houd je dus tijdens en na je trainingssessie je glycogeenvoorraden optimaal op peil,

of je nu je dagelijkse work-out doet of mee gaat doen aan een belangrijke wedstrijd, zoals een marathon. Ze helpen je om het vol te houden en om te herstellen zonder dat je enorme maaltijden naar binnen hoeft te werken waarop je waarschijnlijk minder lekker zou sporten.

Groene ingrediënten

Je hebt er in het begin misschien moeite mee te wennen aan groenten in deze vorm, en je bent vast in de verleiding fruit toe te voegen voor een zoetere smaak. Dat is prima; aarzel niet net zoveel fruit aan je smoothies en sapjes toe te voegen totdat de smaak je bevalt. Het merendeel van de recepten in dit boek bestaat uit 60 procent groenten en 40 procent fruit (en soms een beetje minder).

Denk eraan om de groenten in je smoothies en sapjes te variëren. Want variëteit is de sleutel tot het opnemen van alle nodige voedingsstoffen in het lichaam. En zo blijven ook je smaakpapillen waakzaam.



BOOST JE ENERGIELEVEL

Voel je je vaak moe of heb je halverwege de middag last van een energiedip? Je lichaam haalt alle energie die het nodig heeft uit je dagelijkse voeding, dus het is van essentieel belang dat je voeding de juiste balans aan voedingsstoffen bevat. De sapjes en smoothies in dit hoofdstuk zijn ideaal voor als je moe bent en een energieboost nodig hebt. Ook bieden ze een goede ondersteuning voor wie geregeld sport.

Zoete aardappel • Groentetuintje • Koffie-maca
Sinaasappel-abrikoos • Groene banaan
Kokos-en meloen • Biet en cacao
Amandel plus • Chocolade en rozen
Zoete-aardappel-dadel • Koffie-amandel
Aardse ananas • Notenexplosie
Bosvruchten-baobab • Bananenboost
Dadel • Citrussmoothie • Roze wolk
Zomerzoetheid • Chagamix

AARDSE ANANAS

Voor: 1 persoon – Bereiding: 10 minuten



INGREDIËNTEN

1 bietje, geschild • ¼ ananas, geschild • ¼ komkommer
1 ringetje ingemaakte jalapeño • 1 tl macapoeder
scheutje amandeldrink

Ananas is goed voor sterke botten en het houdt je ogen gezond.

OR Ontstekingsremmend GE Geeft energie HV Hydraterend



Doe het bietje, de ananas en de komkommer in de sapcentrifuge en schenk het sap in een blender. Voeg de jalapeño, het macapoeder en de amandeldrink toe en laat de blender 30 seconden draaien.

KOKOS EN MELOEN

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

100 ml amandeldrink • ¼ kleine watermeloen, geschild
100 g vers kokos, in stukjes • 100 ml yoghurt • 1 tl honing

Een prima drankje voor het vernietigen van schadelijke bacteriën en virussen.

HY Hydraterend GB Goed voor het bloed GE Geeft energie



Doe alle ingrediënten in de blender en zet deze aan tot je een glad sapje hebt. Plaats een 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.

CHOCOPARANOOT

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

75 g paranoten • 1 el kokosolie • 1 medjouldadel, ontpit
1 tl rauwe cacaonibs

Deze notendrink is rijk aan magnesium, wat een kalmerende werking heeft. Het ontspant je spieren, darmbeweging, hart en bloedvaten.

BB Goed voor het bloed RA Rijk aan antioxidanten OR Ontstekingsremmend



Doe alle ingrediënten met 300 milliliter gefilterd water in de blender en zet deze aan tot je een glad drankje hebt. Plaats een zeef op een kan of kom, schenk de smoothie door de zeef en duw met een rubberen spatel of houten lepel de melk uit de pulp.

DETOX JE LICHAAM

Zonder dat je het doorhebt wordt je lichaam van 's morgens vroeg tot 's avonds laat blootgesteld aan gifstoffen. Vooral in ons eten neemt de hoeveelheid gifstoffen alsmaar toe. 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.

Vers zomersapje • Aardbeiendelicatessen
Groen sapje met vezels • Alkalische smoothie
Gembershot • Rucolasapje
Watermeloensmoothie • Molslasapje
Gojibessen-mandarijnsmoothie
Tarwegrassapje • Avocadosmoothie
Amandeldrink • Rodebietensapje
Aloë-vera-slasmoothie • Zuiverend sapje
Zwardebessen-chiazaadsmoothie

AARDBEIENDELICATESSE

Voor: 2 personen – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

2 kropjes babypaksoi • 2 handjes aardbeien
1 trosje rode druiven • 1 banaan

Deze smoothie, die boordevol vitamine K zit, bevordert sterke botten en werkt ontstekingsremmend.

RA Rijk aan antioxidanten VV Verdrijft vet GS Goed voor de spijsvertering



Meng de ingrediënten in de blender; voeg zo nodig water toe om de gewenste dikte van de smoothie te krijgen.

ZOETE PAPAJA

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

200 g zoete aardappel, gekookt, afgekoeld en gepureerd
120 ml Griekse yoghurt • 120 ml sojadrink
1 kleine papaja, geschild, pitjes verwijderd en in stukjes
½ banaan, gepeld en in stukjes

Papaja zit boordevol antioxidanten, die helpen om ontstekingen te remmen.

GS Goed voor de spijsvertering VH Verbetert de huid VB Versterkt de botten



Doe alle ingrediënten in een blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie hebt.

OCHTENDYOGHURT

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

200 ml yoghurt • 2 handenvol bosbessen • 8 aardbeien, kroontjes eraf
100 ml amandeldrink • 1 el havermeel • 1 el vlaszaadolie

Een prima smoothie met flink wat vitamine K, die helpt bij het versterken van botten en het verrijken van bloed.

R Rustgevend **G** Geneest **GS** Goed voor de spijsvertering



Doe alle ingrediënten in de blender en zet deze aan tot je een gladdere smoothie hebt.

EEN GOED BEGIN VAN DE DAG

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

2 handjes waterkers • 1 el tarwekiemen
1 el lijnzaad • 1 citroen, uitgeperst

Deze smoothie is rijk aan vitamine A, vitamine K en calcium.
Hij activeert alle cellen en stimuleert daarmee het hele lichaam.

S Stimulerend **GB** Goed voor het bloed **VV** Verdrijft vet



Meng de ingrediënten in de blender; voeg zo nodig water toe om de gewenste dikte van de smoothie te krijgen.
Voor een zoetje kun je er wat honing in druppelen.

AMANDELDRINK MET VANILLE

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

100 g amandelen • 2 druppels vanille-extract
2 medjouldadels, ontpit • 1 el chiazaadolie

Een vullende notendrink die je helpt je
bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

R Rustgevend **G** Geneest **GS** Goed voor de spijsvertering



Doe alle ingrediënten met 300 milliliter gefilterd water in de blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie hebt. Plaats een zeef op een kan of kom, schenk de smoothie door de zeef en duw met een rubberen spatel of houten lepel de melk uit de pulp.

HEILZAME DRANKJES

Heilzame superfooddrankjes warmen je op en doen je goed. Ze zijn niet alleen troostrijk maar zitten ook vol ingrediënten die je helpen herstellen na een griepje, je bloeddruk verbeteren, je cholesterol verlagen, goed zijn voor je hart en over het algemeen je weerstand te verbeteren.

Kurkumakick • Breinsapje
Blauwebes-lijnzaad • Insalata-sapje
Venkel en granaatappel • Bessensapje • Citruskick
Glaasje herfst • Honing-citroen
Tegen de griep • Koriander-sinaasappel
Waterkerssmoothie • Maca-ahorn
Cashewdrink met kaneel • Hibiscus en munt
Wortelfris • Gemberinja • Lavendel-amandel
Nectarine-citroensmoothie • Zoethout
Kurkuma-kokos

BLAUWEBES-LIJNZAAD

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

300 ml amandeldrink • handje blauwe bessen
1 tl blauwebessenpoeder • 1 tl gemalen lijnzaad
1 tl açaiessenpoeder

Blaauwe bessen zijn rijk aan kalium, folaat en vitamine C en B6, die allemaal goed zijn voor je hart.

RV Rijk aan vitaminen GS Goed voor de spijsvertering
VI Versterkt het immuunsysteem



Doe alle ingrediënten in de blender en pureer tot een gladde drank.

TEGEN DE GRIEP

Voor: 2 personen – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

1 tl agavesiroop • 1 snufje cayennepeper
¼ teentje knoflook • 12 g gember • ½ sinaasappel • ½ citroen

Je bloedsomloop krijgt een boost van het drinken van deze shot, die ook de symptomen van de griep helpt te bestrijden.

VI Versterkt het immuunsysteem S Stimulerend



Schenk de agavesiroop in een glas en strooi de cayennepeper daarin. Meng de knoflook, de gember, de sinaasappel en de citroen in de sapcentrifuge en schenk het sap in het glas. Af te raden aan mensen met weinig pit!

HIBISCUS EN MUNT

Voor: 1 persoon – Trektijd: 5 minuten



INGREDIËNTEN

1 el hibiscustheeblaadjes • 2 takjes munt • 1 tl honing
scheutje kokosmelk

Hibiscusthee kan je lichaamstemperatuur verlagen en helpt bij de behandeling van een hoge bloeddruk.

Ⓞ_{GSW} Goed voor de stofwisseling Ⓞ_{VI} Versterkt het immuunsysteem

Ⓞ_{GS} Goed voor de spijsvertering



Doe de hibiscus en munt in een hittebestendige kan, schenk er 250 milliliter heet water over en laat 5 minuten trekken. Schenk door een zeefje in een glas en roer de honing en kokosmelk erdoor.

THAISE COCKTAIL

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

¼ komkommer • ½ cantaloupe meloen (ongeveer 150 g), geschild en in stukjes
1 stengel citroengras • 2 handenvol boerenkool • 100 ml kokoswater

Deze smoothie is rijk aan vitamine A. Deze vitamine is belangrijk voor gezonde tanden, huid, botten en slijmvliezen, en is ook goed voor je ogen.

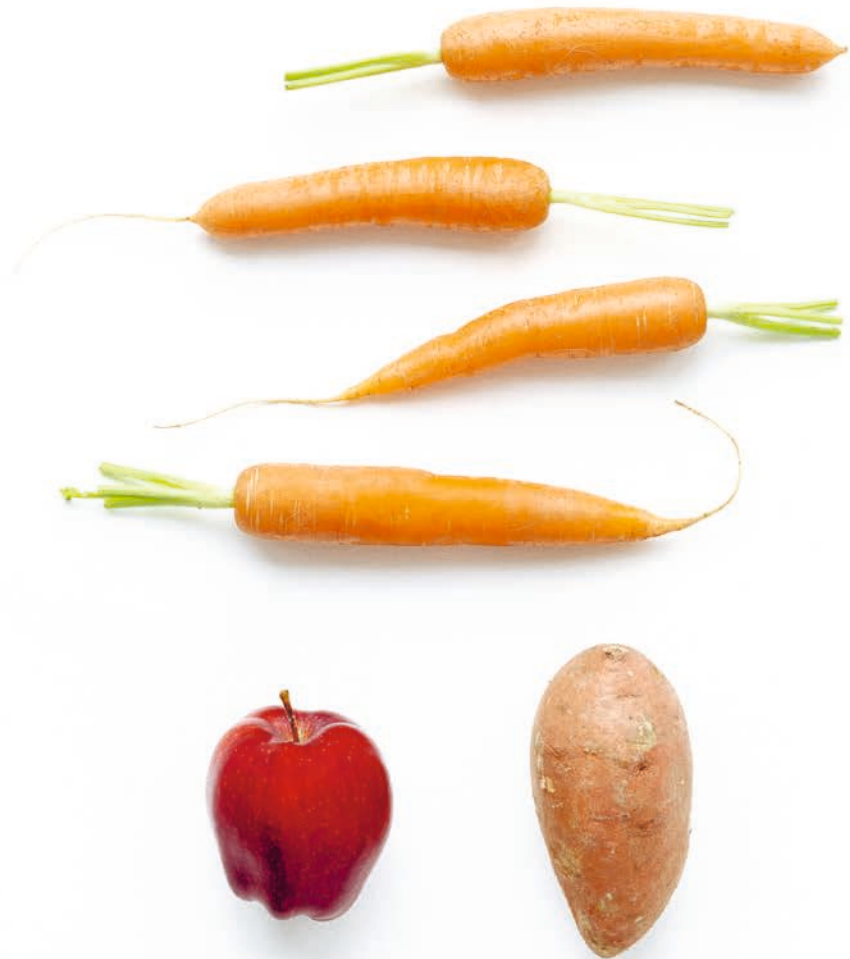
RG Regenererend OR Ontstekingsremmend O Ontgift



Doe alle ingrediënten in de blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie 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.

WORTELSAPJE

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

4 wortels • 1 rode appel • 1 zoete aardappel

Dit sapje zit vol bètacaroteen en vitamine A,
en geeft een boost aan al je organen en je huid.

VI Versterkt het immuunsysteem GH Goed voor de hersenen WH Weldadig voor de huid



Meng alle ingrediënten in de sapcentrifuge.

MELOEN-KOKOS

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

150 g cantaloupe, geschild, pitjes verwijderd en in stukjes
45 g vers kokos, in stukjes • 230 ml yoghurt • 1 el rauwe honing

Kokosvruchtvlies bevat volop mangaan, dat je metabolisme helpt bij het omzetten van vetten en eiwitten.

GS Goed voor de spijsvertering HV Hydraterend RV Rijk aan vitaminen



Doe alle ingrediënten in een blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie hebt.