

SMOOTHIES
SHAKES & JUICES

It's not
HOW MUCH
you eat, it's
WHAT
you eat

THERE IS NO DIET
THAT WILL DO
WHAT EATING
HEALTHY DOES!

SKIP THE DIET!
JUST EAT HEALTHY!

eat healthy,
worry less,
build faith
work hard,
stay strong

LET FOOD BE
THY MEDICINE
AND MEDICINE
BE THY FOOD

Hippocrates

The food you eat can
either be the safest
and most powerful
form of medicine
or the slowest form
of poison.

Ann Wigmore

GOOD HABITS ARE AS **ADDICTIVE**
AS **BAD HABITS** BUT MUCH MORE REWARDING

Those who think they have no
time for healthy eating, will
sooner or later have to find
time for illness
Edward Stanley

Eat Healthy!
Feel Healthy!
Be Healthy!

Take care of
YOUR BODY
It's the only
place you have
TO LIVE IN

Don't dig
your grave
with your own
knife and fork

**WHY WORK SO HARD IN THE GYM
TO WASTE IT WITH A BAD DIET?**

Alexis Weiner

HOW to Get Fit

1. Eat cleanly
2. Get your body moving
3. Drink lots of water

Caution: Side effects may include
happiness radiance and amazing
health.

Healthy is merely
the slowest rate at
which one can die

SMOOTHIES
shakes & juices

FOR A
super-HEALTHY
LIFESTYLE

Teksten: Dr. Pharm. Ciska Wyns & MSc. Leen Decorte
Recepten: Pieter-Jan Lint, Peter De Clercq, Laura Vercaemst

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

VOORWOORD 5

A smoothie a day KEEPS the doctor AWAY 7

EEN smoothie OF EEN juice? 8

EEN smoothie MET EEN plus 10
(SUPERFOODS)

WAT IS 'raw' OF 'living' FOOD? 12

WAAROM ZIJN smoothies, shakes & juices GEZOND? 14

FAQ OVER smoothies, shakes & juices 17

Recepten 23

Experimenteertabel 204

Ontdek superfoods 207

WEGWIJS in DE antioxidanten-JUNGLE 215

VOORWOORD

Raak je soms ook verward door alle tegenstrijdige info over voeding en gezondheid? Wel, in dit boek houden we het bewust simpel, gezond en lekker, want dat gaat zeker goed samen!

Met *Smoothies, shakes & juices* kan je jezelf eenvoudig en snel een extra gezondheidsboost geven. Als basis worden uitsluitend plantaardige en “Raw” of “living” ingrediënten gebruikt, boordevol antioxidanten en talloze fytonutriënten.

Dit handboek bevat maar liefst 85 heerlijke, gezonde recepten, opgedeeld in 9 functionele groepen, waaronder: Anti-aging, Detox, Feel good, Heart health & Metabolism, Kids, Sport,... Ze zullen je ongetwijfeld inspireren om zelf met fruit (sappen), groenten (sappen), noten, zaden, kruiden en Superfoods aan de slag te gaan. Een handige experimenteertabel kan je helpen bij het creëren van je eigen ultieme “gezondheidsdrank”.

Dit boek biedt je ook kort een antwoord op enkele veel gestelde vragen zoals: “Waarom zijn smoothies, shakes & juices gezond?”, “Waarom kiezen voor “raw” of “living” food?”, “Wat zijn Superfoods?”, “Waarom kies je bij voorkeur voor bio?”

Tot slot laten we je uitgebreid kennismaken met antioxidanten, unieke bio-actieve moleculen die ons beschermen en rijkelijk voorkomen in groenten en fruit.

Hoog tijd om aan de slag te gaan!



A smoothie A day **KEEPS the doctor AWAY**

Het valt niet te ontkennen dat het consumeren van groenten en fruit vele **gezondheidsvoordelen** biedt. Een regelmatige consumptie van groenten en fruit betekent een verminderd risico op chronische ziekten als kanker, hart- en vaatziekten en diabetes. Groenten en fruit vormen een belangrijk onderdeel van een **evenwichtige voeding**. Als we onevenwichtig eten kunnen er allerlei kwalen de kop op steken, zoals moeheid, lusteloosheid, een valse teint, vaak terugkerende verkoudheden, huiduitslag en mentale dipjes. Bovendien wordt ons spijsverteringsstelsel bij het regelmatig consumeren van ongezonde, bewerkte voeding herhaaldelijk blootgesteld aan toxines en ballaststoffen. Gelukkig is onze **lever** in staat ons lichaam te **ontgiften** en de belasting voor ons lichaam te minimaliseren. Maar hij kan niet oneindig veel afval- en ballaststoffen uit het lichaam afvoeren. Een beperkte aanvoer van toxische stoffen in combinatie met voedingsmiddelen die de inwendige reiniging bevorderen, verhinderen een overbelasting van de organen. Bovendien krijg je er meer energie, een stralend uiterlijk en een algemeen beter gevoel zomaar bij.

Behalve aan **essentiële vitaminen en mineralen** zijn groenten en fruit rijk aan vezels en zijn ze uitstekende bronnen van **bioactieve stoffen of fytonutriënten**. De combinatie van deze verschillende voedzame en beschermende stoffen maakt ze de uitverkoren voedingsmiddelen bij uitstek. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) omschreef enkele basisprincipes die je moet nastreven bij een gezond dieet. Eén daarvan houdt in om **minstens 400 gram (of vijf porties) fruit, groenten, peulvruchten, noten en volle granen per dag** te consumeren.

Hoewel iedereen al snel de link tussen groenten en fruit en gezondheid maakt, blijkt dat in de praktijk gemiddeld slechts 15% van de volwassenen het zogenaamde **'5 a day' doel** bereikt. Dat heeft verschillende redenen en meestal moeten bepaalde barrières doorbroken worden of vooroordelen aan de kant gezet worden. Belangrijke factoren hierin zijn de toegankelijkheid, gewoonte (iets wat als kind al met de paplepel wordt meegegeven), organoleptische factoren zoals smaak, textuur, kleur, geur... én om niet te vergeten: de rol van de media.

Smoothies en sappen vormen een perfect hulpmiddel om het '5 a day'-doel op een aan-

trekkelijke en lekkere manier te bereiken. Gemiddeld genomen komt een juice of smoothie overeen met respectievelijk één of twee portie(s) fruit en/of groenten. Je consumeert ze dus eigenlijk ter vervanging van je dagelijkse porties fruit en/of groenten én je kan er eindeloos mee variëren en experimenteren.

EEN smoothie OF EEN juice?



Een smoothie is een mix van (vers) fruit(sap) en/of groenten(sap), ijsblokken en/of (plant-aardige) melk, die geblend worden tot een gladde substantie. Bij een juice wordt een rijkelijk sap geperst uit de groenten en/of fruit, en verwijder je de pulp met vezels.

Mensen die bewust bezig zijn met hun gezondheid vragen zich soms af wat nu beter is: **een smoothie of een sapje?** Laten we allereerst niet vergeten dat het hier gaat over twee manieren om gezonde en vitale voedingsstoffen te consumeren. Alles hangt af van je **persoonlijke voorkeur** en je **doel**. Om erachter te komen wat voor jou het meest geschikt is, geven we je hier wat extra informatie over beide.

VEZELS

Sap bevat veel minder voedingsvezels dan een stuk groente of fruit of een smoothie. Die vezels zijn een van de belangrijke stoffen

die fruit en groenten hun gezonde eigenschappen geven. Bovendien zorgen ze sneller voor een **verzadigd gevoel**, wat je met een sap minder snel ervaart.

Dat het blenden van groenten en fruit de vezels vernietigt, is een misvatting. Blenden is een korte en mechanische bewerking die te vergelijken is met kauwen (zonder de aanwezigheid van enzymen).

Een vezelrijke voeding is dé oplossing voor **spijsverteringsklachten** en problemen met de stoelgang. Ze vormen 'de voeding' van onze darmflora. Volwassenen zouden minimaal **30 g vezels per dag** moeten eten voor een **goede darmfunctie** en om het risico op **obesitas, bepaalde kankertypes** en zelfs het risico op **infecties en inflammatoire aandoeningen** te verlagen.



Bovendien zijn voedingsvezels ook erg belangrijk om de cholesterol in het bloed te verlagen, waardoor de kans op **hart- en vaatziekten** afneemt.

SUIKERS

Zowel smoothies als sappen (voornamelijk van fruit, maar ook van suikerrijke groenten zoals bieten en wortels) bevatten **natuurlijke suikers**. Het is echter niet juist om hen in hetzelfde vakje te stoppen van dranken met **toegevoegde (geraffineerde) suikers**. Deze laatste bieden **volstrekt geen nutritionele meerwaarde**, terwijl smoothies/sappen ook vitaminen, mineralen en een heel leger aan andere fytonutriënten aanbrenge. Een vezelrijke smoothie zorgt bovendien voor een verandering in de maaglediging en wijziging in de opname van de aanwezige suikers. De aanwezigheid van vezels (vooral oplosbare) in een **koolhydraatrijke matrix** toonde in studies een duidelijke **verbetering** van de **bloedglucose** en de **insulinerespons***.



Rode biet

TIP: Pas wel op voor extra suikers als je voorverpakt sap als basis voor je smoothie gebruikt. Gebruik in elk geval (biologisch) sap zonder toegevoegde suikers, sap waarin nog vezels aanwezig zijn en vervang indien mogelijk een deel fruitsap door (kokos- of esdoorn)water, ijs of waterrijke groenten (vb. tomaat, komkommer).

CALORIEËN

Er wordt vaak gezegd dat smoothies relatief veel energie en suiker bevatten. Smoothies bevatten echter niet meer calorieën of suikers dan vers fruit. Groenten en fruit leveren bovendien per calorie heel wat gezonde voedingsstoffen. In tegenstelling tot frisdranken zijn het in dit geval dus **geen lege calorieën**. Er is dus geen twijfel mogelijk: smoothies horen thuis in een gezond voedingspatroon.

TIP: Groenten bevatten doorgaans minder calorieën dan fruit. Probeer dus altijd om (groene) groenten in je smoothie of sap te gebruiken.

OXIDATIE

Wanneer voedsel in aanraking komt met **zuurstof** begint het te oxideren. De beschermende laag, de schil van vruchten of groenten, helpt om de oxidatie te vertragen. Echter, zodra ze worden versneden of geschild, hetzij met een mes, blender of

sapcentrifuge, zal de oxidatie toenemen. Daarom wordt een appel bijvoorbeeld bruin nadat hij geschild is. Als je op het **snijvlak citroensap (een antioxidant) aanbrengt, krijgt de appel geen kans om te reageren met zuurstof en behoudt hij zijn kleur.**

TIP: *Consumeer je verse smoothie/sap zo snel mogelijk na de bereiding of voeg er wat citroensap, camu camu- of acerolapoeder aan toe.*



Camu camu



Acerola

TIP: *Heb je niet veel tijd, maak dan van tevoren kant-en-klare pakketjes met alle ingrediënten voor je smoothie en bewaar die in de diepvries. Zo geniet je telkens van een zo vers mogelijke en frisse smoothie en beperk je de kans op oxidatie.*

EEN smoothie MET EEN plus

Smoothies bieden je de mogelijkheid om extra voedzame bestanddelen toe te voegen. Zo kan je bijvoorbeeld gezonde vetten toevoegen in de vorm van avocado, chiazaad, hennepzaad of notenpasta. Je kan er bovendien tal van **superfoods** aan toevoegen voor een nog breder spectrum aan (fyto)nutriënten.

WAT ZIJN SUPERFOODS?

Superfoods zijn een selectie van vruchten, zaden en planten(delen) die van **nature een rijk voedingsprofiel** bezitten. Ze zijn vaak afkomstig uit verre uithoeken van de wereld, maar je vindt ze net zo goed in Europa. Meestal groeien ze in het wild op extreme plaatsen met een streng klimaat, zoals hooggebergtes, in de jungle of in woestijnachtige gebieden. Daarom bevatten ze vaak een bijzonder hoge concentratie natuurlijke afweerstoffen, met name **fytonutriënten** die het **immuunsysteem van de plant** vormen. Superfoods zijn erg voedzaam omwille van de hoge densiteit aan essentiële nutriënten. Ze geven onze gezondheid een enorme boost.

WAAROM ZOU JE SUPERFOODS ETEN?

Superfoods bieden een brede waaier aan essentiële voedingsstoffen. In combinatie met een evenwichtige voeding zorgen ze voor een gezonde levensstijl. In gedroogde vorm zijn ze makkelijk te vinden, terwijl de verse



producten niet altijd het hele jaar beschikbaar zijn. De verse superfoods die uit verre landen afkomstig zijn, geraken ook niet altijd makkelijk tot bij ons, waardoor al een groot deel van hun voedingswaarde soms al verloren is gegaan wanneer ze op ons bord liggen. Gedroogde superfoods consumeren is dan de oplossing, zij blijven bovendien ook een veel langere tijd houdbaar. De aanwezigheid van (fyto)nutriënten in geconcentreerde vorm is vooral aantrekkelijk voor mensen met een actieve levensstijl. Deze extra portie nutriënten kan heel eenvoudig aan het dieet worden toegevoegd.



Hennepzaad

Superfoods kunnen gemakkelijk onze dagelijkse behoefte aan groenten en fruit dekken of aanvullen. Hun voedingsprofiel is veel beter dan dat van verwerkte of geraffineerde voeding, die tegenwoordig helaas steeds meer ruimte inneemt in de winkelrekken.

Bepaalde superfoods, zoals hennepproteïne (= eiwitpoeder uit hennepzaad) kunnen een goede alternatieve eiwitbron zijn voor vegetariërs/veganisten of mensen die willen letten op de inname van slechte vetten uit bijvoorbeeld vleeswaren. Plantaardige eiwitbronnen zijn gezonder. Dierlijke producten zijn wel excellente eiwitbronnen, maar hebben helaas ook een hoog gehalte aan verzadigde vetzuren en cholesterol, en vormen een risicofactor voor cardiovasculaire aandoeningen.



Raw cacao nibs

Rauwe cacao is een gezond alternatief voor traditionele cacao dranken die verkrijgbaar zijn in de winkel. Die dranken bevatten namelijk heel weinig cacao (die bovendien niet rauw is), en vooral geraffineerde bittersuiker (tot 75%) en toegevoegde vitaminen. Rauwe cacao bevat van nature vitaminen, mineralen en hoeft nauwelijks zoet worden.

Superfoods dragen op een belangrijke manier bij tot een gezond eetpatroon, maar mogen geen alibi zijn voor ongezonde eetgewoontes. Het blijft ontzettend belangrijk om een evenwichtig voedingspatroon te hebben en op die manier alle noodzakelijke voedingsstoffen op te nemen. Geen enkel voedingsmiddel kan alles leveren wat ons lichaam nodig heeft. **Superfoods** zijn wel heel goede bronnen van essentiële voedings- en beschermstoffen, en zijn een **ideaal hulpmiddel** om aan een actieve levensstijl een **extra gezonde toets** toe te voegen. Het grote voordeel van superfoods is dat je maar een kleine hoeveelheid nodig hebt om een grote hoeveelheid essentiële voedings- en beschermstoffen op te nemen.

WAT IS 'raw' OF 'living' FOOD?

Raw of living food, is voedsel waarin **alle vitale voedingsstoffen nog aanwezig** zijn. Om deze vitale voedingsstoffen te behouden mag raw of living food **niet boven 42°C verhit** worden en slechts een **minimum aan bewerkingen** ondergaan. Stop je bijvoorbeeld een levend zaadje of een verhit zaadje in aarde, dan zal enkel het onverhitte zaadje kunnen ontkiemen en nieuw leven voortbrengen. Het verhitte zaadje bevat wel nog wat voedingsstoffen, maar kan geen leven meer voortbrengen. Een volwaardige, zo min mogelijk bewerkte, niet verhitte plantaardige voeding leidt steeds tot het minste verlies aan voedingswaarde.



Bij verhitting treden bovendien tal van chemische reacties op en worden soms (kankerverwekkende) **toxische stoffen**



25 *Anti-aging*

- 26 Maqui Magic
- 28 Purple Rain
- 30 Berry Red
- 32 Goji Sunrise
- 34 Bugs Bunny
- 36 Berry Fine
- 38 Bright eyes
- 40 Skin Food
- 42 Berry Beauty
- 45 Beauty³
- 46 Forever Young
- 48 Sunbrella

51 *Heart health & Metabolism*

- 52 Heart Beet
- 54 Cholé Olé
- 56 Green Omega 3
- 59 Green GI Joe
- 60 Glucose Control

63 *Feel good*

- 64 Go Bananas
- 66 Ease the Pressure
- 68 Matcha Madness
- 70 CurcuFlam
- 72 Waterkefir
- 75 Probiotic
- 76 Probiotic
- 78 Synbiotic
- 80 Morning Energizer
- 82 Zenergy
- 85 Thai Herb Garden
- 86 Mental Energy
- 88 Vitamin Boost

91 *Vitality*

- 92 DurAcel
- 94 Red Energy
- 97 Green Energy
- 98 IQ-boost
- 100 Immuni -T
- 103 Beat the Cold

105 *Detox*

- 106 Green Detox
- 108 Cleansing Greens
- 111 Alkalizer
- 112 Supergreens
- 114 Liver Protection
- 116 Reno-Draine
- 118 The Hangover

121 *Sport*

- 122 Coco Loco
- 124 Pre-Workout
- 127 Hydration On the Go
- 129 Go Go Go-shot
- 131 Post-Workout
- 132 Recup-Fast
- 134 Pistachio Lassi
- 137 Strawberry Protein
- 139 Cacao Protein
- 141 Exotic Protein
- 142 Green Protein
- 145 High Protein

149 *Kids*

- 148 Healthy Pudding
- 150 Frithree
- 153 Nutty Chocolate Milk
- 154 Healthy Shots for Kids #1
- 156 Healthy Shots for Kids #2
- 159 Supr-ICE

161 *Breakfast & Lunch*

- 162 Rise & Shine
- 164 BreakFast & Easy
- 166 Blueberry Delight
- 168 Powermint
- 171 MatChai Latte
- 172 Beetroot Latte
- 174 Pomegranate mojito
- 176 Choco Chia
- 178 Green Gazpacho
- 180 Red Gazpacho

183 *Men & Women*

- 184 Women's Balance
- 186 Men's Balance
- 189 Bull's Eye
- 190 Ginger Powershot

193 *Infused waters*

- 194 Morning Detox
- 196 Digest Water
- 198 Indian Summer
- 201 Rainy Afternoon
- 203 Sunshine Water

Recepten

HEALTH is
A *journey*
NOT A *destination*



Anti-aging

*Take care of
YOUR BODY
IT'S THE ONLY
place you have
TO LIVE IN*

anti-aging

Maqui Magic

BLACK ORAC



Alle vruchten en groenten hebben een ORAC-waarde. Hoe hoger deze waarde, hoe meer antioxidanten ze bevatten (zie p. 16). Een algemene regel geldt: hoe donkerder de vruchten en groenten, hoe meer antioxidanten ze bevatten.

- 125 g blauwe bessen (diepgevroren)
- ½ limoen (geschild)
- 300 ml rijst-kokosmelk
- 1 theelepel avocado-olie
- 1 mespunt kaneel
- 5 blaadjes basilicum

Superfoods

- 1 eetlepel maqui-poeder
- 1 eetlepel blauwebessenconcentraat

Doe alles in de blender en mix tot een gladde smoothie.



anti-aging

Purple Rain

PURPLE ORAC



Deze donkerpaarse Purple Rain-smoothie is enorm rijk aan anthocyaninen. Dit zijn de meest voorkomende flavonoiden in fruit, een belangrijke groep natuurlijke antioxidanten die buitengewoon gezond zijn.

100 g blauwe bessen
(vers of diepgevroren)
100 g braambessen
(vers of diepgevroren)
150 ml plantaardige melk
100 ml water

Superfoods

1 eetlepel açáípoeder

Doe alles in de blender en mix tot een gladde smoothie.



anti-aging

Berry Red

RED ORAC



125 g aardbeien
75 g frambozen
150 g ijsblokken
8 blaadjes citroenmelisse
1 mespunt vanille
zwarte peper – 1 draai van de molen
of meer naar smaak

Superfoods

1 eetlepel Superfruits
1 à 2 eetlepels SuperSweet

Doe alles in de blender en mix tot een gladde smoothie.



anti-aging

Goji Sunrise

ORANGE ORAC



- 1 sinaasappel (geschild)
- ¼ citroen (geschild)
- 200 ml wortelsap

Superfoods

- 1 eetlepel gojibessen (geweekt)
- 1 theelepel Camu camu + Acerola

Week de gojibessen een uur op voorhand door ze net onder water te zetten in 5 cl water. Snij de sinaasappel in stukken, doe alles in de blender en mix tot een gladde smoothie. Werk af met gojibessen en zeste van sinaasappel.

TIP: het wortelsap kan je zelf juicen.



anti-aging

Bugs Bunny

PERFECTE STARTER



Hoewel je misschien niet zo'n fervente worteleter bent als Bugs Bunny, kan deze smoothie je misschien wel bekoren. Gember stimuleert de galproductie door de lever, ideaal om 's morgens te consumeren.

2 wortelen
1 citroen
2 cm gember

Superfoods
1 eetlepel macapoeder

Schil de citroen tot op het vruchtvlees. Doe deze samen met de gember en de wortelen in de juicer en shake het sap met het macapoeder.





anti-aging

Berry Fine

SUPERBERRIES



- 100 g blauwe bessen (diepgevroren)
- 50 g braambessen (diepgevroren)
- 50 g frambozen
- 150 ml water
- 3 blaadjes munt

Superfoods

1 eetlepel SuperBerries

OPTIONEEL:

1 eetlepel SuperSweet

Doe alles in de blender en mix tot een gladde smoothie.



Infused waters

WATER is
THE driving FORCE
OF all NATURE

Het menselijk lichaam bestaat voor 60% uit water. Vocht is van essentieel belang voor al onze lichaamsfuncties. Het is dan ook niet verwonderlijk dat je voldoende water moet drinken om gezond te blijven. Met deze eenvoudige en heerlijke recepten voor geïnfuseerde waters wordt het drinken van water echt aantrekkelijk!

infused waters

Morning Detox

CITROEN - GEMBER

750 ml water
250 ml ijsblokken
2 citroenen (geschild)
6 cm gember (geschild)
10 blaadjes munt

Verwijder de zeste van de citroen met een dunschiller en houd die aan de kant. Verwijder het wit van de citroen volledig. Snij de citroen en de gember in dunne schijfjes. Doe de citroen -en gemberschijfjes, de zeste van de citroen en de munt in een grote kan samen met het water en de ijsblokken en laat een halfuur infuseren.

TIP: je kan ook spuitwater of waterkefir gebruiken voor een lichte sprankeling.



infused waters

Digest Water

KOMKOMMER - VENKEL

½ komkommer
½ venkel
2 limoenen (geschild)
enkele takjes dille
OPTIONEEL:
venkelzaad

Snij de komkommer en de venkel in schijfjes. Verwijder de zeste van de limoen met een dunschiller en houd die aan de kant. Verwijder het wit van de limoen volledig en snij in schijfjes. Doe de komkommer-, venkel- en limoenschijfjes, de zeste van de limoen en het venkelzaad in een grote kan samen met het water en de ijsblokken en laat een halfuur infuseren.



infused waters

Indian Summer

AARDBEI - RABARBER

2 stengels rabarber
2 limoenen (geschild)
8 aardbeien

OPTIONEEL:

mint, lavendel,
citroenverbena, kruidnagel

Snij de rabarber overlangs en in korte staafjes. Om er meer smaak uit te krijgen kan je ze licht kneuzen. Verwijder de zeste van de limoen met een dunschiller en houd die aan de kant. Verwijder het wit van de limoen volledig en snij in schijfjes. Doe de rabarber, limoen, aardbei, de zeste van de limoen en de kruiden in een grote kan samen met het water en de ijsblokken en laat een halfuur infuseren.





infused waters

Rainy Afternoon

APPEL - KANEEL

1 appel
1 cm gember
1 stokje kaneel
enkele takjes tijm

Snij de appel en gember in schijfjes. Breek het stokje kaneel zodat het meer smaak kan afgeven. Doe de appel, gember, kaneel en takjes tijm in een grote kan samen met het water en de ijsblokken en laat een halfuur infuseren.

Experimenteertabel

GROENTEN, FRUIT, KRUIDEN & SPECERIJEN EN SUPERFOODS

Heb je niet alle ingrediënten in huis, maar wil je toch een smoothie, shake of juice maken zonder in te leveren op de werking? Ontdek in onderstaande tabel mogelijke alternatieve ingrediënten en experimenteer zelf verder.

	ANTI-AGING / SCHOONHEID	OGEN	CELBESCHERMING	ZON	HART & BLOEDVATEN	METABOLISME	BOTTEN & GEWRICHTEN	ZENUWSTELSEL	SPIJSVERTERING	TRANSIT	SLANKE LIJN	DETOX / ZUIJVEREN / ONTZUREN	ENERGIE	WEERSTAND	SPIEROPBOUW	UTHOUDING	RECUPERATIE	DORSTLESSER	LIBIDO	MAN	VROUW
--	----------------------------	------	----------------	-----	-------------------	-------------	------------------------	--------------	----------------	---------	-------------	---------------------------------	---------	-----------	-------------	-----------	-------------	-------------	--------	-----	-------

GROENTEN

Broccoli	X		X		X	X		X	X			X		X	X		X			X	X	
Bladgroenten*	X	X	X	X	X	X		X				X	X			X				X	X	X
Komkommer			X				X				X	X					X					
Koolsoorten**	X		X		X	X	X		X		X	X									X	X
Paprika/peper	X	X		X					X		X		X	X						X		
Pompoen	X	X	X	X	X																X	X
Postelein	X	X	X	X					X					X			X				X	X
Radisj/Rammenas					X						X											
Rode biet	X				X						X					X				X		
Selder	X		X		X	X										X				X		
Sla-variëteiten***					X	X		X			X											
Spinazie	X				X							X			X					X		
Tomaat	X	X		X	X																X	
Venkel								X	X		X											X
Waterkers	X	X	X	X	X				X				X				X					
Wortelen	X	X	X	X	X							X	X									

* Bladgroenten: snijbiet, zurkel, rucola; ** Koolsoorten: paksoi, spitskool, Chinese kool...; *** Sla-variëteiten: andijvie, botersla, eikenbladsla, Romeinse sla, veldsla...

FRUIT

Aardbei	X		X										X							X		
Ananas	X							X		X				X								
Appel	X	X	X		X	X		X	X													
Avocado	X	X	X	X	X	X		X						X		X						X

	ANTI-AGING / SCHOONHEID	OGEN	CELBESCHERMING	ZON	HART & BLOEDVATEN	METABOLISME	BOTTEN & GEWRICHTEN	ZENUWSTELSEL	SPIJSVERTERING	TRANSIT	SLANKE LIJN	DETOX / ZUIJVEREN / ONTZUREN	ENERGIE	WEERSTAND	SPIEROPBOUW	UTHOUDING	RECUPERATIE	DORSTLESSER	LIBIDO	MAN	VROUW
--	----------------------------	------	----------------	-----	-------------------	-------------	------------------------	--------------	----------------	---------	-------------	---------------------------------	---------	-----------	-------------	-----------	-------------	-------------	--------	-----	-------

Banaan	X	X	X	X	X	X		X					X									X
Bessen*	X	X	X		X	X							X	X								
Citrusvruchten**	X		X	X				X			X			X								
Druiven	X	X	X		X	X							X									
Kiwi	X	X	X		X	X				X	X											
Limoen, citroen	X			X										X			X					
Mango	X	X		X				X														
Papaya	X	X			X				X		X				X							
Perzik/hectarine	X	X			X																	
Veenbes	X	X	X											X								X
Vijg					X	X				X												X
Vlierbes	X	X	X											X								
Watermeloen	X	X		X	X						X					X	X					

* Bessen: blauwe bes, braambes, jeneverbes, zwarte bes...; ** Citrusvruchten: pompelmoes, (bloed)sinaasappel, mandarijn...

KRUIDEN

Anijs								X	X													
Basilicum								X					X								X	
Brandnetel	X				X	X	X					X										
Citroenmelisse							X	X		X	X		X									
Citroenverbena							X	X		X	X		X									
Dille									X	X			X									
Gember					X			X					X	X							X	
Kaneel					X	X																
Kardemom					X	X																
Komijn		X										X										X
Koriander												X										
Lookachtigen*		X		X																		
Munt								X					X	X								
Peterselie					X							X										X
Rozemarijn		X	X	X			X							X								X
Salie														X								X
Tijm		X		X										X								
Zwarte peper		X							X													

* Lookachtigen: knoflook, bieslook...

Premium & organic tea

Een lekkere manier om jezelf een dagelijkse gezondheidsboost te geven!

100% nature
Biotona
Fuel For Life!



♣ 100% puur, van gecontroleerde biologische teelt ♣ **Gecertificeerd Vegan®** ♣ **Gluten- en cholesterolvrij** ♣ **Vrij van bewaarmiddelen, additieven, smaak-, kleur-, zoet- of vulstoffen!**