



# SUPA POWER SMOOTHIE



## INGREDIËNTEN (1 PERSOON)

### VERSIERING CONFITUURPOT:

- Kokosschilfers of andere versiering (bv. gehakte noten, discoballetjes...)
- Lege confituurpot (of een glas)

### SMOOTHIE:

- 1 hand spinazie
- Een halve sinaasappel
- 1 (kleine) banaan
- 2 el muesli, cruesli, granola of havermout + 1 koffielepel als topping
- 120 g vaste Griekse yoghurt
- 20 g diepvries blauwe bessen + enkele bessen als topping

### EXTRA MATERIAAL:

- Ministerrenvormpje

## BEREIDINGSWIJZE

- Haal de blauwe bessen uit de diepvries. Laat ongeveer 15 minuten ontdooien.

### VERSIERING CONFITUURPOT:

- Zet 2 kleine bordjes of kommetjes klaar. Eén met een bodempje water en één met kokosschilfers of andere versiering.
- Dop de bovenkant van de confituurpot in de bodem water. Dop de pot vervolgens in de kokosschilfers. Voilà! De dag kan meteen feestelijk beginnen...

## EERST DE MOOIE POT NOG VULLEN UITERAARD:

Was de spinazie en knijp goed uit.

Pers het sap uit de halve sinaasappel.

Snijd de banaan doormidden. Doe één helft van de banaan in een maatbeker (of blender). Voeg het sinaasappelsap en de spinazie toe aan de maatbeker. Mix kort tot een gladde smoothie. *Omggg*, het wordt groen! Schep nu voorzichtig 60 g van de Griekse yoghurt onder de groene smoothie. Zet even opzij.

Meng de andere 60 g Griekse yoghurt met de blauwe bessen en hun sap. Zet ook even aan de kant.

Snijd de overige helft van de banaan in schijfjes van enkele millimeters dik. Steek uit elk schijfje een sterretje.

Top! We kunnen beginnen aan de verschillende laagjes. Neem de versierde confituurpot. Plak een 6-tal sterren helemaal onderaan aan de binnenkant van de pot, tegen het glas. Schep de Griekse yoghurt met blauwe bessen in de pot, tot net boven de sterren. Schep vervolgens 2 eetlepels muesli of granola bovenop de yoghurt. Giet de groene smoothie over de muesli.

Werk af met topping. Strooi bovenaan een koffielepel muesli. Leg er enkele bananensterren, overschotjes van de banaan en wat blauwe bessen op. *Have a nice, powerful day!*

**BEING A NICE PERSON  
IS BEING NICE  
TO YOURSELF  
AS WELL**

@jannekeduez

# WHAT THE FACTS?!



3 op 4 meisjes van 10 jaar houden van hun spiegelbeeld. Bij meisjes van 13 jaar zijn dat er nog maar 1 op de 3.

Zichzelf lelijker vinden dan anderen verdrievoudigt tot 63 % bij meisjes die meer dan 2 uur per dag op sociale media doorbrengen.

Een meisje is gemiddeld 10,4 jaar oud wanneer ze haar uiterlijk voor de eerste keer aanpast met een filter.

Het duurt gemiddeld 9 minuten voor een 13-jarig meisje klaar is voor haar selfie.

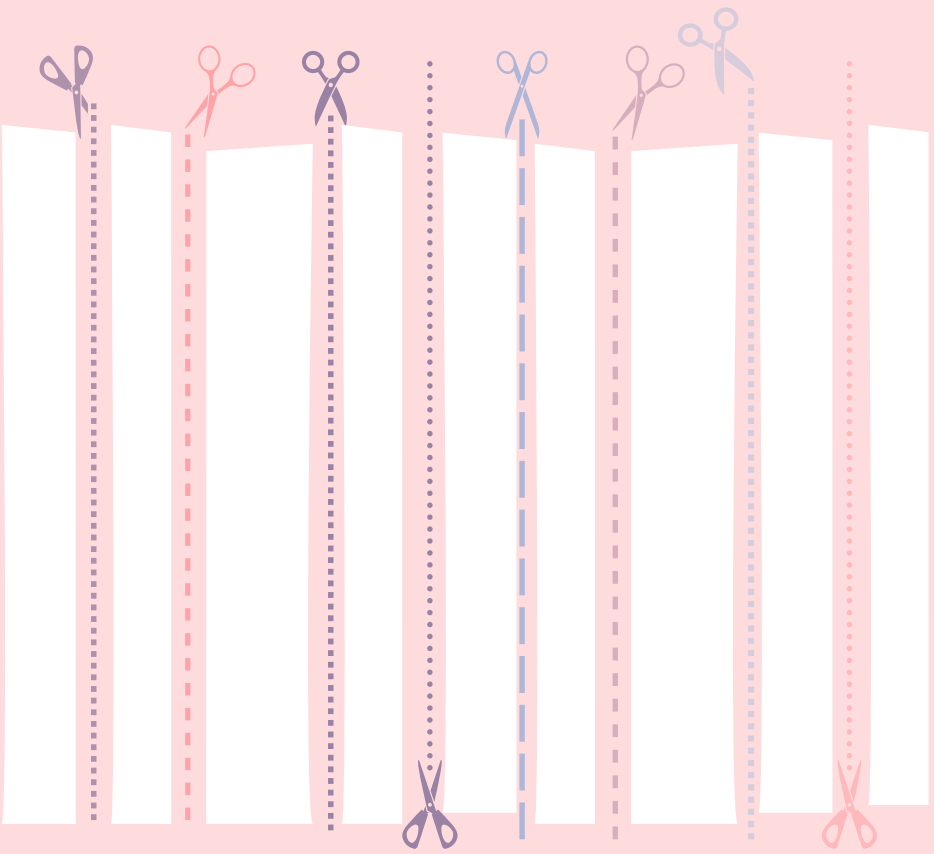
*\*Cijfers afkomstig van het Dove Self-Esteem Project*



## GRATIS COMPLIMENTJES!

Woorden hebben vaak een diepere impact op iemand dan we denken. Zo kunnen we iemand zijn dag helemaal om zeep helpen met één harde opmerking. Gelukkig werkt het ook in de omgekeerde richting. Daarom kun je nooit genoeg complimentjes achter de hand houden om iemands dag op te fleuren. En waarom eens niet origineel uit de hoek komen? Schrijf op de volgende pagina de tofste zaken op waar je iemand mee kan opfleuren, knip de complimentjes uit en geef er eentje aan je BFF, je broer/zus, een klasgenoot, een wildvreemde en misschien ook wel aan je grootste crush! ;-)

**KLEEF HIER DE 'YOU ROCK'-STICKER!**



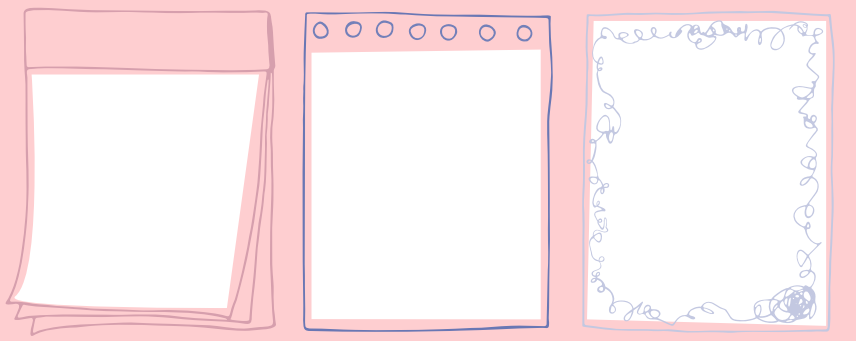
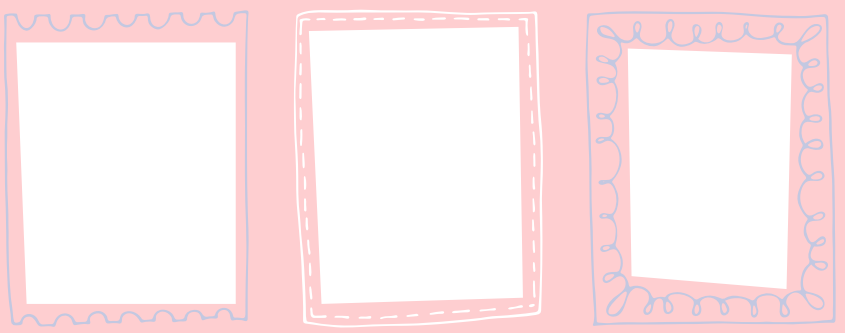
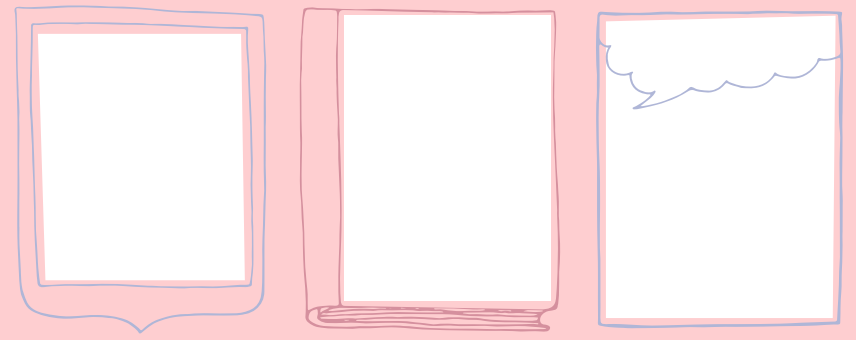
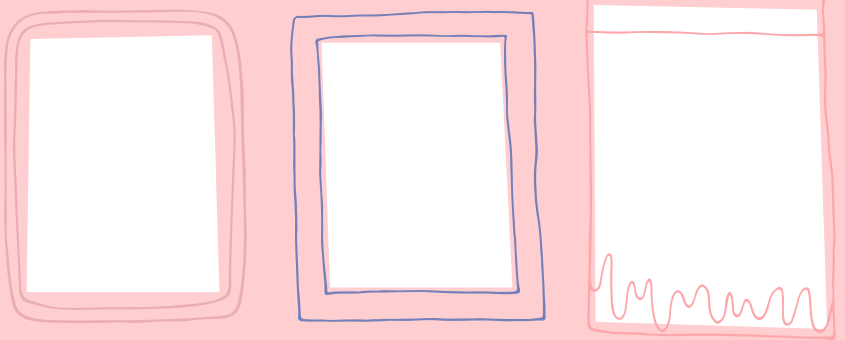
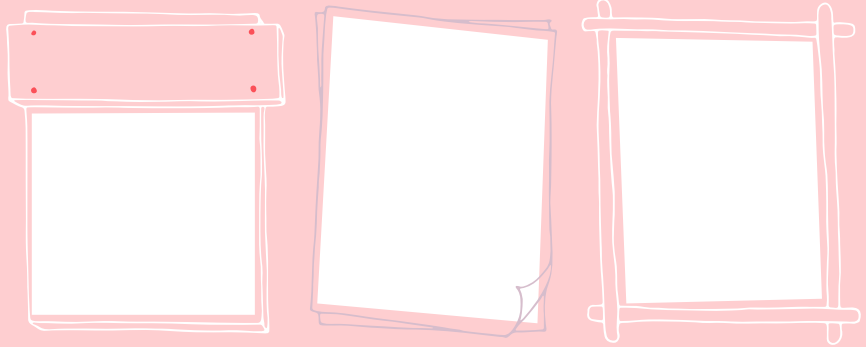
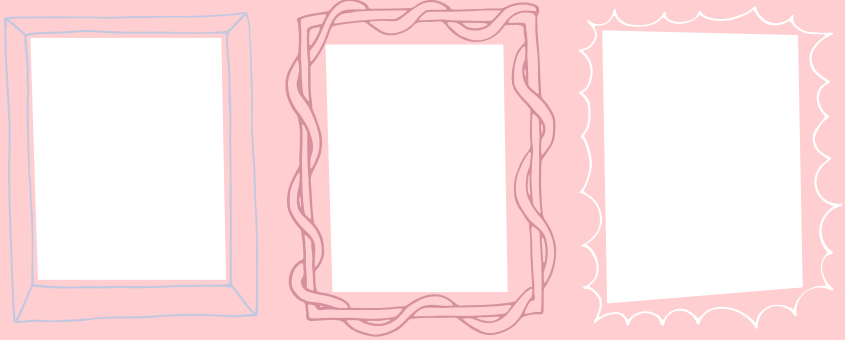


## SAY CHEESE!

Heb je die **grappige meme** van die hond gezien? Of weet je nog die **leuke foto** waar jij en je beste vriend die gekke gezichten maakten? Soms kunnen foto's instant **een smile op je gezicht toveren**. En maar goed ook, want wist je dat **lachen** eigenlijk een **ware workout** is? Voor die fantastische **glimlach** van jou span je maar liefst **17 spieren** in je lichaam aan. 100 keer lachen staat daarom gelijk aan ongeveer **vijftien minuten fietsen!** Verzamel dus op de volgende pagina's de grappigste foto's die je ooit online hebt geplaatst – of net niet omdat ze zo **cringe** waren. ;-)- en **lach samen** met je vrienden om deze fantastische momenten!

**KLEEF HIER DE 'NO FILTER'-STICKER!**







## BOUW JE EIGEN HOMECINEMA

Bouw eens je **woon- of slaapkamer** om tot een cinema met veel **dekens** en **kussens**. Haal lekkere dingen in huis zoals popcorn, chips, stukjes fruit en maak je favoriete drankje. Op de volgende pagina vind je alvast **enkele tips** ter inspiratie en deel het resultaat online via de hastag #WhatTheHashtag.



- Wist je dat Netflix **verschillende geheime codes** heeft om snel films terug te vinden? Als je de code ingeeft, krijg je meteen een ruim overzicht van alle films binnen een bepaald genre. Handig aangezien Netflix duizenden films heeft! Probeer je volgende codes eens uit?
  - 3519
  - 51056
  - 10056
- Wil je toch eens **iets anders** dan chips en wat frisdrank? Dan vind je op de volgende pagina's enkele van mijn favoriete recepten: