

# **GEZONDE GROENE SMOOTHIES**



DIANA VERBEEK & MICHEL BEUGELSDIJK

## Waarom groene smoothies?

**O**m je heen zie je misschien mensen die al groene smoothies gebruiken. En anders heb je misschien wel (Amerikaanse) celebraties gezien die fan zijn van groene smoothies. Maar misschien vind je het zelf nog wel een beetje raar en snap je niet waarom groene smoothies zo gezond zijn. In dit boekje lees je waarom groene smoothies zo gezond voor je zijn en hoe je ze zelf zou kunnen gebruiken. Aan het einde van dit boekje krijg je alvast een aantal recepten, zodat je direct kunt beginnen met gezond leven door groene smoothies!

### Wat zijn groene smoothies?

Laten we eerst maar eens beginnen met de vraag wat groene smoothies precies zijn. Groene smoothies zijn drankjes waarin rauwe groenten zijn verwerkt. Om groene smoothies drinkbaar en lekker te houden wordt er vaak wat fruit aan de mix toegevoegd. Vaak voegen mensen ook nog water of kokosolie toe om de smoothie lekker te maken.

### Waarom zijn groene smoothies zo gezond?

Waarom zouden mensen groene smoothies gaan gebruiken. Het ziet er maar raar uit als je mensen zo'n groene smoothie ziet drinken, misschien sta je wel heel sceptisch tegenover het

gebruik van groene smoothies. Er zijn een aantal redenen waarom mensen groene smoothies drinken, maar de belangrijkste reden waarom groene smoothies gezond zijn is omdat ze heel veel gezonde voedingsstoffen voor je lichaam bevatten.

De belangrijkste voedingsstoffen die je in overvloed binnen krijgt als je een groene smoothie drinkt, zijn:

1. Vitaminen
2. Mineralen
3. Antioxidanten
4. Vocht



Wellicht denk je: ik leef al gezond, ik krijg meer dan genoeg van deze voedingsstoffen binnen. Amerikaanse onderzoekers schatten dat slechts 4% van alle Amerikanen voldoende vitamines en mineralen binnen krijgen. 66% van de Amerikanen drinkt niet voldoende water op een dag.

Wellicht denk je bij jezelf: ik hoor ook bij die groep mensen. Dan zijn groene smoothies voor jou heel geschikt. Misschien denk je: ik leef al gezond, ik krijg voldoende vitamines, mineralen en vocht binnen. Ga dit toch eens bij jezelf na. Je moet op een dag veel groenten en fruit eten om echt aan je dagelijkse portie te komen. Zeker als je bedenkt dat de vitamines en mineralen uit groenten die je kookt voor meer dan 50% verloren gaan doordat ze oplossen in water of kapot

gaan door de hitte, is het heel moeilijk om echt voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen.

#### **Maar wat gebeurt er dan als je groene smoothies gaat gebruiken?**

Als je groene smoothies gaat gebruiken dan gaat je lichaam daar hard mee aan de slag. Door het gebruiken van groene smoothies krijg je namelijk makkelijk voldoende vitamines en mineralen binnen en daar gaat je lichaam dankbaar gebruik van maken. Ons lichaam is ontzettend efficiënt en weet heel goed prioriteiten te stellen. Ons lichaam legt de prioriteiten bij het onderhouden van de functies die essentieel zijn om te blijven overleven. Pas daarna gaat het zorgen voor andere organen die een minder hoge prioriteit voor het lichaam hebben.

### Hoe moet je dat in de praktijk voor je zien?

Stel je krijgt maar 60% van wat je eigenlijk aan ijzer nodig hebt binnen op een dag. Je lichaam zal dan een groot gedeelte van het ijzer apart houden om in ieder geval je bloedwaarden zo goed mogelijk te houden. Dit betekent dat je lichaam veel minder ijzer beschikbaar heeft om andere taken uit te voeren. In dit geval zal je lichaam veel minder ijzer beschikbaar stellen om bijvoorbeeld je huid te onderhouden.

Dit werkt zo met vrijwel alle mineralen en vitamines. Het binnen krijgen van voldoende vitamines en mineralen kan je lichaam dus echt een enorme boost geven. Een aantal voordelen van het drinken van groene smoothies zijn:

- Minder vaak ziek
- Meer energie
- Een mooiere huid, nagels en tanden
- Hoger libido
- Minder moe
- Afvallen
- Diepere slaap

- Bescherming tegen ziektes als Diabetes, kanker en hartklachten
- Grotere weerstand

### Klinkt goed, maar zo simpel werkt het toch niet?

De voordelen die hierboven staan wil iedereen wel die een heel klein beetje geeft om gezond leven. Maar misschien ben je nog steeds sceptisch, want hoe werkt dit in de praktijk? Misschien denk je wel dat je helemaal geen tijd hebt om iedere dag een groene smoothie te maken, of dat je nooit de discipline op kan brengen om iedere dag een groene smoothie te gaan drinken.

Het drinken van groene smoothies is een kwestie van wennen. Toch is het één van de makkelijkste manieren om gezond te gaan leven en ervoor te zorgen dat je dagelijks voldoende vitamines, mineralen en antioxidanten binnen krijgt. Misschien vind je de eerste groene smoothie nog heel erg wennen, de tweede wordt al lekkerder en bij de derde groene smoothie voelt het waarschijnlijk al of je nooit anders gedronken hebt.

Groene smoothies zijn makkelijk te maken. In minder dan 10 minuten



heb je een groene smoothie. Zeker als je meerdere smoothies in één keer maakt en in de vriezer doet bespaar je veel tijd en hoeft het gebrek aan tijd geen belemmering meer voor je te zijn om echt gezond te gaan leven. Als je groene smoothies een paar dagen in de vriezer laat liggen is het verlies aan vitamines en mineralen minimaal en hoef je 's avonds alleen nog maar je smoothie te ontdooien om 's ochtends je lichaam een boost te geven aan vitamines, mineralen en antioxidanten. Je hoeft overigens niet persé 's ochtends een groene smoothie te drinken, 's middags of 's avonds werken de vitamines en mineralen uit

een groene smoothie even hard voor je lichaam!

### Ga aan de slag!

Wil jij ook beginnen om je lichaam definitief gezonder te maken? Ga dan aan de slag met groene smoothies en zorg er zo voor dat je makkelijk voldoende vitamines en mineralen binnen krijgt en zo fors gezonder en fitter wordt.

Veel succes,

Dlana Verbeek

Michel Beugelsdijk

# Recepten

Hieronder vind je een aantal recepten. Recepten zijn regels, ze zijn best nuttig, maar als er geen regels zouden worden overtreden, zouden we nog steeds geloven dat de zon om de aarde draait. Maak gerust deze heerlijke recepten, maar experimenteer en creëer en naar hartenlust zelf op los!





## IJZEREN SMOOTHIE

Van alle mineralen die we op aarde hebben, is ijzer waarschijnlijk het allerbelangrijkst. Ook in ons lichaam speelt ijzer een belangrijke rol. Zo is het essentieel voor de aanmaak van nieuwe rode bloedcellen, maar het is ook de vervoerder van zuurstof en de tegenhanger van zuurstof koolstofdioxide. Er zijn nog veel meer processen in ons lichaam op te noemen waarbij ijzer nodig is. Of het nu om de aanmaak van nieuwe cellen, enzymen, hormonen gaat of het onderhouden van ons immuunsysteem, ijzer speelt er een cruciale rol bij. Daarom is het niet onverstandig om te zorgen dat je genoeg ijzer binnen krijgt.

Ijzer komt in veel soorten voeding voor. Maar ijzer wordt niet altijd opgenomen in het bloed. Om ijzer optimaal opgenomen te laten worden in het bloed, is er veel vitamine C nodig. Mensen die groene smoothies drinken, krijgen vaak voldoende vitamine C binnen, maar aangezien we van deze smoothie een alles-in-1 ijzersmoothie willen maken, zorgen we gelijk dat deze smoothie voldoende vitamine C bevat. Deze vitamine C halen we uit sinaasappels, wat de smoothie tegelijk ook zoeter en makkelijker te drinken maakt!

### Ingrediënten

125 gram broccoli

2 uitgeperste sinaasappels

40 gram spinazie

3 muntblaadjes

50 gram aardbeien

### Bereiding

1. Deze smoothie kost iets meer tijd om te maken omdat je de sinaasappels uit moet persen. Je kunt wat tijd besparen door alvast de spinazie en de broccoli in de blender te doen, samen met de aardbeien. Mix dit alvast en pers ondertussen de sinaasappels uit. Voeg daarna de jus d'orange toe en garneer het af met de muntblaadjes.
2. Om tijd te besparen kun je de sinaasappel ook schillen en in de blender doen. Je smoothie krijgt zo wel meer pulp, maar automatisch ook meer vezels!





# MEGA OMEGA SMOOTHIE

Super veel Omega-3 vetten, mineralen, vitamine C en E in overvloed, vezels, het kan allemaal niet op. Dit is echt een smoothie die je hersenen in een prima conditie houdt. De smoothie smaakt een beetje zoet en bevat gezonde koolhydraten. Door de gezonde koolhydraten is deze smoothie extra goed als ontbijt te gebruiken. Dit is echt een top smoothie, dus wacht niet langer en haal dit in huis:

## Ingrediënten:

1 avocado

1 mango

1 banaan

1 takje citroengras

½ limoen

125 gram aardbeien

60 milliliter water

## Bereiding

1. Alle ingrediënten mogen in een keer in de blender. Je kunt je blender alles helemaal fijn laten malen, maar sommige mensen vinden het ook wel fijn om hem een beetje grof te houden. Experimenteer, varieer en leer.



# SMOOTHIE DETOX

Iedere dag krijg je vervuilde stoffen binnen. Denk bijvoorbeeld aan bestrijdingsmiddelen die gebruikt worden om gewassen te verbouwen en die uiteindelijk in je lichaam terecht komen. Ook al zou je helemaal biologisch eten, dan zou je nog deze metalen en andere schadelijke stoffen binnen krijgen. De lucht rondom ons is vervuild met deze stoffen en die adem je iedere dag in. Gelukkig is ons lichaam voorzien van mechanismen om deze stoffen te verwijderen. Deze mechanismen werken alleen pas echt op volle kracht als je je lichaam daarvoor voldoende mineralen en antioxidanten geeft. Met deze smoothie krijg je veel minderalen en antioxidanten binnen die nodig zijn voor de detox van je lichaam.

## Dit heb je ervoor nodig:

*150 gram spinazie*

*1/4 bosje Koriander*

*1 1/2 mango*

*250 milliliter water*

*1/4 ananas*

*1 avocado*

## Bereiding

1. Schil de mango
2. Schil de avocado
3. Schil de ananas
4. Snijd de Koriander fijn
5. Voeg alles samen in de blender
6. Mix op hoge snelheid
7. Vind je de smoothie te dik? Voeg extra water toe!

# SMOOTHIE MET BOERENKOOL AARDBEI EN SINAASAPPEL

Als je net gaat beginnen met groene smoothies dan is dit een mooie smoothie om mee te starten. Deze smoothie is natuurlijk hartstikke gezond, daar gaat het niet om, maar hij bevat relatief veel fruit. Doordat deze smoothie veel fruit bevat smaakt hij lekker zoet en is hij makkelijk weg te drinken. De boerenkool in deze smoothie zorgt ervoor dat je flink veel mineralen en vitamines tot je neemt, terwijl het fruit in deze smoothie voor een boost aan antioxidanten zorgt.

## Je hebt voor deze smoothie nodig:

*Handje boerenkool*

*1 glas verse jus d'orange*

*50 gram aardbeien*

*1 kiwi*

*1 banaan*

*eventueel een halve citroen*

## Bereiding

1. Doe de verse jus in de blender
2. Voeg de boerenkool vast toe en laat je blender maar vast draaien
3. Maak de aardbeien en de kiwi schoon en pel de banaan
4. Mix dit in de blender en zorg ervoor dat het een glad geheel wordt
5. Pers eventueel de citroen uit en voeg het sap toe in de blender
6. Mix alles nog even in de blender en je bent klaar

# EEN SMOOTHIE OM VAN AF TE VALLEN!

Groene smoothies hebben als eigenschap dat ze je helpen om af te vallen. Het is ook goed te begrijpen waarom dat zo is. Groene smoothies bevatten veel voedingsstoffen en maar weinig calorieën. Toch willen we je in dit boekje niet een recept voor een smoothie onthouden die je extra helpt met afvallen. Deze smoothie bevat extra veel groenten en minder fruit. Hierdoor bevat de smoothie weer minder koolhydraten (fruit is hoger in koolhydraten) en nog minder calorieën. Echt een smoothie om mee af te vallen dus!

## Bereiding

1. Pers de grapefruit uit
2. Snij de komkommer fijn, een biologische komkommer  
hoef je niet te raspen
3. Snij de paprika
4. Maak de radijzen schoon
5. Voeg alles samen in de blender
6. Alles op hoge snelheid laten draaien

## Ingrediënten

*3 grapefruits*

*1 tomaat*

*1 komkommer*

*1 paprika*

*8 radijzen*

*75 milliliter water*

## SMOOTHIE EIWIT!

Wil je een smoothie maken die veel eiwitten bevat? Dan moet je echt eens aan de slag met deze smoothie. Deze smoothie bevat veel groenten en fruit die op hun beurt weer veel eiwitten bevatten. Eiwitten behoren tot de meest essentiële eiwitten die er zijn. Eiwitten regelen eigenlijk alles in ons lichaam, van het aanmaken van nieuwe cellen, tot het doorgeven van informatie. Eiwitten zijn daarom noodzakelijk om in leven te blijven. Met deze smoothie krijg je extra veel eiwitten binnen!

### In deze smoothie zit:

200 milliliter amandelmelk

75 gram blauwe bessen

50 gram bramen

2 wortels

1 avocado

25 gram hennepzaad

### Bereiding

1. Schil de avocado
2. Snij de wortels fijn!
3. Voeg alles samen in je blender
4. Laat je blender op hoge snelheid draaien
5. Klaar is je groene smoothie!





## SKIN MIX

Een gezonde glanzende huid. Wie wil dat niet? De huid is het grootste orgaan dat we hebben en geloof het of niet, iedere paar weken krijg je een compleet nieuw huid. Iedere seconde vallen er van de bovenkant van je huid cellen af en groeien er aan de onderkant van je huid weer nieuwe cellen aan. De huid vernieuwd zichzelf dus constant.

Om dit proces zo goed mogelijk te begeleiden kun je een aantal soorten voeding tot je nemen die het voor je lichaam mogelijk maken om je huid zo goed mogelijk te laten vernieuwen.

In de eerste plaats heb je veel vitamine A nodig. Vitamine A helpt de cellen te vernieuwen. Vitamine A kan je puur binnen krijgen, maar het kan ook door veel beta-carotenen te eten. Ons lichaam zet die zelf dan weer om in vitamine A. Beta-carotenen vind je in bijvoorbeeld wortels.

Vitamine C en E beschermen je huidt tegen schadelijke UV-straling en gaan zo huidkanker tegen. Vitamine C en E vind je heel veel in sinaasappels en abrikozen.

### Bereiding

1. Als je een juicer hebt kan je deze smoothie makkelijk maken met je juicer. De wortel en de abrikozen zijn hier prima doorheen te halen en het resultaat zal een gladde smoothie zijn. Ook de sinaasappels gaan hier makkelijk doorheen.
2. Heb je geen juicer hebt, dan kan je de sinaasappels uitpersen of schillen en in kleine stukjes blenderen. Snij de wortel en de abrikozen in kleine stukjes (even de huid eraf halen) en laat het mixen. Voeg de pompoenzaden en het water toe en klaar is Kees!

### Ingrediënten

grote wortel

1 handje pompoenpitten

2 sinaasappels

2 abrikozen

125 milliliter water



## SMOOTHIE VITAMINE B

Vitamine B bestaat niet. Vitamine B is een naam die gegeven is aan een groep vitaminen. Stel dat je een kwartetspel zou hebben dan zou je vragen, mag ik van de B vitaminen vitamine B6? Het punt is alleen dat er niet vier vitaminen B zijn, maar acht.

Alle vitaminen B zijn ontzettend belangrijk om te kunnen leven. In de eerste plaats omdat vitamine B nodig is om andere voeding af te breken en zo in ons lichaam in te zetten. Zonder vitamine B5, B7 en B12 zouden vetten, koolhydraten en eiwitten niets in ons lichaam kunnen doen.

Maar niet alleen bij het opnemen van voedingsstoffen nemen vitaminen B een belangrijke rol in, ook bij het afvoeren van voeding zijn vitaminen B nodig. Vitamine B3 en B1 helpen ons lichaam bij het verteren van ons voedsel.

Is dat alles? Nee, zeker niet. Ook onze zenuwen en ons bloed hebben vitamine B nodig. De vitamine B6 is nodig om informatie in onze hersenen te verwerken, vitamine B12 is nodig voor de formatie van rode bloedcellen die weer nodig zijn voor het transport van zuurstof. Daarom is een smoothie met veel vitamine B helemaal niet onverstandig!

### Bereiding

1. Ook deze smoothie heb je zo gemaakt. Je begint met het schillen van de avocado. Zelf snij ik heb altijd eerst door midden en dan haal ik de "huis" er af. Je kunt dit even met de overige ingrediënten laten meedraaien voordat je de kokosmelk toevoegt en het een gladde mix laat worden!

### Ingrediënten

1 avocado

1 handje boerenkool

1 handje spinazie

3 takjes zeewier

200 milliliter kokosmelk

# DE BRON VAN DE EEUWIGE JEUGD

De mensheid is al sinds haar begin op zoek naar de eeuwige jeugd. Door de hele geschiedenis heen zie je verhalen terug komen over mensen die op avontuur gaan om de zogenaamde bron van de eeuwige jeugd te ontdekken. De bron van de eeuwige jeugd bestaat natuurlijk niet, maar je kunt veroudering absoluut tegengaan. Deze smoothie bevat veel fruitsoorten die hoog zijn in antioxidanten. Antioxidanten helpen je lichaam te repareren en gaan zo veroudering tegen. Daarnaast helpen de vitamines in deze smoothie om je lichaam gezond te houden en ziektes te voorkomen.

## Bereiding

1. Snij de broccoli fijn
2. Snij de wortel fijn
3. Voeg het fruit, de jus d'orange, het water en de groenten samen in je blender
4. Mix op hoge snelheid

**Tip:** Door meer of minder water toe te voegen maak je je smoothie dikker of dunner!

## Ingrediënten

1 groot glas jus d'orange

50 gram frambozen

50 gram blauwe bessen

1 kiwi

1 middelgrote wortel

150 gram broccoli

100 milliliter water

# ANTI-HOOFDPIJN SMOOTHIE

Hoofdpijn kan heel veel verschillende oorzaken hebben. Stress, verkeerde voeding, genetische aanleg of nog duizend andere redenen. Heb niet de illusie dat deze smoothie de oplossing is voor iedereen die last heeft van hoofdpijn of migraine. Toch draagt deze smoothie er zeker aan bij om minder vaak hoofdpijn te hebben. Ook kun je deze smoothie drinken als je hoofdpijn hebt. Je zult merken dat je minder lang hoofdpijn hebt.

Het is belangrijk om te beseffen dat je vaak niet zonder een reden hoofdpijn hebt, natuurlijk er kan aanleg voor zijn, zodat je er extra vaak last van hebt, maar door middel van hoofdpijn geeft je lichaam een signaal af dat je het anders moet doen. Je moet rust nemen. De bloeddruk raakt ontregelt en je krijgt hoofdpijn.

In deze smoothie zitten een aantal mineralen, waaronder kalium en magnesium die je bloeddruk helpen om weer terug te keren naar normale niveaus. Daarnaast voegen we ook genoeg fruit toe, voor een beetje extra energie. Als we dan nog zorgen voor wat extra ijzer, ben je er vaak zo weer bovenop!

## Bereiding

1. Deze smoothie is niet heel moeilijk te maken. Nu kan ik me voorstellen dat je als je hoofdpijn hebt, je geen zin hebt om een hele smoothie te gaan maken. Normaal gesproken ben ik niet zo'n fan van groene smoothies invriezen, maar omdat we hier vooral uit zijn op de mineralen, is het niet heel onverstandig om de smoothie in te vriezen.
2. Doe een beetje water in de blender en pureer de noten, de sla en de boerenkool. Als een en ander blijft drijven, voeg dan ook de appel en de perzik toe. Laat je blender draaien en voeg, als je deze mogelijkheid hebt, ook langzaam het water toe. Anders zal je het water in een keer toe moeten voegen.

## Ingrediënten

*175 milliliter water*

*1 perzik (of 2 abrikozen)*

*1 appel*

*30 gram noten*

*(bij voorkeur amandelen)*

*Handje sla*

*(maakt niet uit wat,  
bij voorkeur gemengd)*

*30 gram boerenkool*

## TOT SLOT:

In dit boek heb je wat informatie over groene smoothies op kunnen doen. We hopen dat je enthousiast bent en met groene smoothies aan de slag wilt gaan. Groene smoothies zorgen ervoor dat veel mensen iedere dag een stuk gezonder leven. Wij hopen dat groene smoothies ook jou gezonder en fitter helpen te maken.

Mocht je na het lezen van dit boekje nog meer informatie willen hebben over groene smoothies, kijk dan eens op onze site [www.gezondegroensmoothierecepten.nl](http://www.gezondegroensmoothierecepten.nl), hier vind je het boek dat we samen uitgebracht hebben. Het bevat nog veel meer informatie over groene smoothies en in totaal 125 recepten!

Gezonde groeten,

Diana Verbeek & Michel Beugelsdijk

