

heerlijke
ZOMERSE
Smoothie
Recepten





Beste lezer,

In dit e-book tref je een aantal heerlijke smoothie recepten aan. Ik ben zelf gek op smoothies omdat je hiermee op een eenvoudige manier volop voedingsstoffen binnenkrijgt. Zo helpt een smoothie je met het afvoeren van afvalstoffen, gaat je huid er van stralen en geeft het je volop energie.

Naast de vele recepten, deel ik ook een aantal leuke weetjes met je. Zo leer je bijvoorbeeld wat de gezondheidsvoordelen van bepaalde vruchten zijn. Ik hoop dat deze weetjes je nog meer inspireren om zelf een smoothie te maken.

Voeding en gezondheid is mijn grootste passie en ik hoop dat deze e-book jou nieuwe ideeën geeft om nog gezonder te leven. Ben je na deze e-book gemotiveerd om nog meer werk te maken van je gezondheid? Dan ben je van harte welkom op een van de [vele trainingen](#) die wij verzorgen.

Veel plezier met het maken van je smoothie!

Ir. Ing. Mohammed Boulahrir
Orthomoleculair Therapeut & Lifestyle Coach
www.poweracademy.nl



Versie 1.2

Heerlijke Zomerse Smoothie Recepten

© PowerAcademy: alle rechten voorbehouden

Verzeker jezelf van het laatste nieuws en leuke weetjes over gezondheid en like onze **Facebook** pagina op:



www.facebook.com/poweracademy

Heerlijke zomerse smoothie recepten:

Ingrediënten

- 1 kopje blauwe bessen
- ½ avocado
- 2 schijven verse watermeloen (ontpit)
- 250 ml water
- Serveersuggestie: wat munt blaadjes



Ingrediënten

- 1 kiwi
- 1/2^e mango
- 1 avocado
- 250 ml water

Ingrediënten

Met kaneel en vezels voor een gezonde bloeduikerspiegel.

- 1 appel
- 1 kopje blauwe bessen
- 1 kopje amandelen
- 250 ml rijstmelk (je kunt ook amandelmelk, haveremelk of kokosmelk gebruiken)
- 1/2^e theelepel kaneel (voorkeur ceylon kaneel)
- 1 eetlepel chiazaadjes of kokosrasp



Avocado weetjes

Avocado's vormen een van de meest complete voedingsmiddelen op aarde. Boordevol eiwitten, gezonde vetten en als klapper op de vuurpijl zit er een redelijke hoeveelheid van het mineraal kalium in. Dit stofje heeft een positieve invloed op de bloeddruk. Ook bevat een avocado vitamine E. Deze vitamine remt de oxidatie van vetten en houdt je huid jong en soepel. Een avocado in je smoothie zorgt er tevens voor dat je langer verzadigd blijft.

Tip:

Let erop dat je smoothie niet teveel zoete vruchten bevat. Dit zorgt voor schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Voeg daarom gezonde vetten in bijvoorbeeld noten, een avocado of kokosolie toe. Het voordeel van deze vetten is tweedelig. Enerzijds zorgen de vetten ervoor dat je langer verzadigd blijft. Anderzijds zorgen de vetten er ook voor dat de in vet oplosbare vitamines (vitamine A, K, D en E) beter worden opgenomen.

Ingrediënten

- 1 kopje aardbeien
- 1/2^e mango
- 1/2^e avocado
- 250 ml water

**Ingrediënten**

- 2 schijven verse watermeloen (ontpit)
- handje vol blauwe bessen
- 1/2 avocado
- 1 kopje cashewnoten
- 250 ml water

Ingrediënten

- 1 kopje blauwe bessen
- 1 avocado
- 1 kopje amandelen
- 250 ml water
- 1 eetlepel chiazaadjes of kokosrasp

**Blauwe bessen weetjes**

Wist je dat de kleur paars symbool staat voor een lang en gezond leven? Het zal daarom vast geen toeval zijn dat de blauwe bes het anti-aging voedingsmiddel bij uitstek is. De antioxidanten in de blauwe bes hebben ontstekingsremmende eigenschappen. De blauwe bes bevat ook een redelijke hoeveelheid van het mineraal mangaan. Dit mineraal heeft een gunstige invloed op de bloedsuikerspiegel.

Watermeloen weetjes

Een watermeloen bevat het krachtige antioxidant glutathion. Dit type antioxidant wordt ook wel 'de moeder van alle antioxidanten' genoemd. Zo versterkt glutathion je immuunsysteem, beschermt het je zenuwstelsel tegen de oxidatie van omega 3 vetzuren. Ook zorgt glutathion ervoor dat veel antioxidanten in je lichaam worden gerecycled. Een watermeloen bevat ook het stofje citruline dat vetafbraak stimuleert. In het plaatje rechts tref je nog meer vruchten aan waar veel glutathion in zit.

VOORDELEN VAN GLUTATHION

Glutathion wordt ook wel 'de moeder van alle antioxidanten' genoemd. Het is een krachtige detoxer en remt vele verouderingsprocessen.

Glutathion zit in:



APPEL



ASPERGE



AVOCADO



BROCCOLI



SPINAZIE



GRAPEFRUIT



TOMAAAT



PETERSELIE



PEER



WORTEL



SINASAPPEL



KNOFLOOK

www.facebook.com/poweracademy

Ingrediënten

- 2 schijven verse watermeloen (ontpit)
- 1 perzik
- kopje blauwe bessen
- optioneel: 2 eetlepels hennepzaad
- 250 ml water



Wat zijn superfoods?

Superfoods zijn de late jaren enorm hip. Steeds meer mensen ervaren de gezondheidsvoordelen van het gebruik van superfoods. Laat je niet misleiden door de term "Super". Superfoods zijn gezond maar ook bijvoorbeeld broccoli of blauwe bessen zijn dat. Wat belangrijk is dat je varieert. Zelf voeg ik regelmatig superfoods toe aan mijn smoothie om de voedingswaarde te verhogen.

Recepten voor gezonde ijsjes

Recept voor een heerlijke fruitige chocolade ijsje.

Laat wat pure chocolade smelten en voeg hier een stuk fruit naar keuze aan toe. Zet dit vervolgens in de vriezer en laat het hard worden. Zie ook het plaatje hieronder.



Verfrissende fruitig ijsje

Pureer een of meerdere stukken fruit en doe het in een vorm of bekertje. Laat het vervolgens een paar uur in de vriezer hard worden.

Ijsblokjes met een smaakje

Vind jij gewone ijsblokjes ook saai?

Probeer dit eens: blend een stuk fruit en giet de vloeistof in een ijsblokjesvorm en zet het in de vriezer totdat het hard wordt. Voeg vervolgens de ijsblokjes toe aan een drankje.

Ter inspiratie:

Fruitsoorten die goed in de smaak vallen zijn: watermeloen, mango, ananas, kiwi, citroen, sinaasappel, aardbeien en blauwe bessen.

Agenda september / oktober 2016

Programma Master Your Health,

Voor de mensen die nog meer werk van hun gezondheid willen maken is het [Master Your Health programma](#) in het leven geroepen. Dit is de training die de Poweracademy groot heeft gemaakt. Wat ooit begon met een klein groepje in het centrum van Rotterdam is uitgegroeid tot het grootste gezondheidsprogramma van Nederland! In totaal hebben meer dan 1850 cursisten deelgenomen aan dit programma.



Tijdens dit programma krijg je inzicht in verschillende gezondheidsgebieden. Je gaat één maand lang actief aan de slag met je gezondheid gedurende vier bijeenkomsten. Van voeding, tot aan emoties, hormoonhuishouding, detox tot aan de spijsvertering alles komt op een leuke en eenvoudige manier aan bod.

Je leert ook..

- slimme en eenvoudige manier om je lichaam te reinigen met het effect dat je **huid er strakker uit kan zien en dat je haar gaat glanzen.**
- hoe je voor een **gezonde darmflora** kunt zorgen, want zoals je waarschijnlijk al weet is een goede darmfunctie van cruciaal belang voor jouw immuunsysteem.
- hoe je omgaat met de grote uitdagingen vandaag de dag: **insulineresistentie, spijsvertering klachten, trage schildklier, oestrogeen dominantie en uitgeputte bijniere.**
- welke hormonen je langer gezond houden en hoe je deze in balans brengt.
- wat je moet doen om je **gezond en gelukkig** te voelen en hoog in je energie te komen.
- wat een **gezonde voedingspatroon** is en hoe je dit op een eenvoudige manier volhoudt.
- om welke voedingsstoffen je lichaam 'schreeuwt' bij een **stressvol of druk leven** en hoe deze voedingsstoffen je lichaam rust geven.

[Voor meer info, aanmelden en de reacties van de vele cursisten klik hier.](#)

Recepten voor vitamine water

Je maakt je eigen vitamine water zelf in een handomdraai klaar.

Doe wat vruchten in een kan laat het 1-2 uur staan zodat de vruchten in het water trekken. Zet het in de koelkast of beter laat het een nacht in de koelkast staan.....En geniet!

Vele malen beter dan de kant en klaar vruchtensappen waar kristalsuiker aan is toegevoegd.

Om het extra verfrissend te maken kun je ook munt gebruiken.

Hieronder nog een aantal lekkere combinaties

- Citroen en munt
- Aardbeien en kiwi
- Appel en ananas
- Citroen en limoen
- Watermeloen en mango (mijn favoriet)



Een aantal detox smoothies

Ingrediënten

- 1 appel
- 2 wortels
- 1 theelepel chlorella of spirulina
- ½ halve komkommer
- 1 eetlepel chiazaden
- 1 theelepel kokosolie



Ingrediënten

- ½ avocado
- 1 appel
- handje vol spinazie
- 1 theelepel chlorella of spirulina
- 1 eetlepel chiazaden
- 250 ml water



Ingrediënten

- ½ komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 1 appel
- theelepel spirulina
- 1 eetlepel chiazaden
- 250 ml water
- 1 theelepel kokosolie



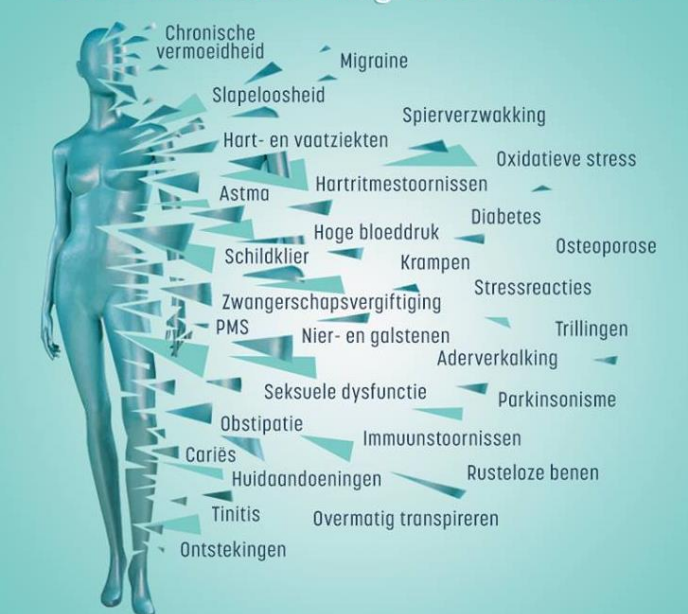
Leuk weetje:

Algen als spirulina of chlorella reinigen het lichaam op een krachtige manier. Zo bevatten deze algen het stofje chlorofiel. Dit stofje helpt het lichaam met het afvoeren van afvalstoffen. Chlorofiel bevat tevens veel opgeslagen zonne-energie en geeft ons ook energie wanneer we het binnenkrijgen.

Over magnesium gesproken..

Wist je dat veel mensen een tekort hebben aan dit mineraal? Een tekort aan magnesium heeft vele gevolgen. Waaronder: vermoeidheid, overgewicht, problemen met de werking van de schildklier en ontstekingen. (Zie ook het plaatje rechts voor meer gevolgen van een magnesium-deficiëntie) Het lichaam verbruikt dit mineraal in rap tempo wanneer het onder druk staat (stress). Donker groene groenten en noten bevatten veel magnesium. De absolute topper wat magnesium betreft is rauwe cacao.

Fysieke aandoeningen als gevolg van een chronisch magnesium tekort



Ingrediënten

- 1 rijpe banaan
- ½ eetlepel maca poeder
- ½ eetlepel rauwe cacao poeder
- 1 theelepel bijenpollen
- 1 theelepel kokosolie
- Kies uit: 250 ml water/havermelk/rijstmelk of een notenmelk naar keuze



Ingrediënten

- kopje aardbeien
- ½-1 avocado
- ½ eetlepel maca
- 1 eetlepel gojibessen
- handjevol amandelen
- Kies uit: 250 ml water/havermelk/rijstmelk of een notenmelk naar keuze



Maca

Maca is een superfood dat van oudsher in veel Zuid Amerikaanse landen wordt gebruikt. Het helpt in het bijzonder bij het in balans brengen van de hormoonhuishouding. Denk hierbij aan overgangsklachten en vruchtbaarheidsklachten. Ook wordt het veel ingezet bij stressgerelateerde klachten.

Superfood Smoothie StappenPlan

Stap 1 - Kies een basisvloeistof



Water



Yoghurt



Rijstmelk

Kokosmelk

Amandelmelk

Sojamelk



Stap 2 - Kies 1 of 2 stukken fruit



Banaan | Appel | Perzik | Peer | Pruimen
Aardbeien | Blauwe Bessen | Nectarine
Abrikoos | Zwarte Bessen

Stap 3 - Kies 2 of 3 Superfoods

Maca



Cacao



Goji Bessen

Bijenpollen



Blijf langer jong en geef je hormonen een boost
door 2 of 3 van deze Superfoods te kiezen

Stap 4 - Maak je Smoothy machtiger



Noten



Chia Seeds



Boekweit



Havermout



Stap 5 - Voeg goede vetten toe

Kokosolie

Avocado



In Noten en Chia zitten
ook goede vetten

Stap 6 - Zoeter en meer smaak?

Vijg



Rozijnen



Dadel

Stevia



Palmsuiker