makkelijk afvallen

KOOLHYDRAATARM

9 DETOX SMOOTHIES

“Alsjeblieft, hierbij ontvang je mijn favoriete Detox Smoothies.
Alle recepten zijn voor 1 persoon.
Onder elk recept vind je de voedingswaarden voor elk recept, zodat je precies kunt zien hoeveel koolhydraten erin zitten.

Smakelijk.”

Niels Bosman

DETOXING POWER

Ingrediënten

- *30 gram bevroren blauwe (bos)bessen*
- *100 gram bieten*
- *scheutje water*
- *1 theelepel chiazaad*
- *handje vol basilicum of munt blaadjes*

Afslanken gaat makkelijker als je de gifstoffen uit je lichaam krijgt. Daarom kan ik deze smoothie van harte aanbevelen! Je lichaam wordt gezuiverd van schadelijke stoffen, zoals zware metalen. Deze smoothie zit echt barstensvol antioxidanten. Bovendien is hij super lekker, maar niet te zoet. Drink deze smoothie vooral als je wilt afkicken van je suikerverslaving.

Bereidingswijze

Doe alles in een blender en mix tot een glad geheel. Voeg vervolgens een blaadje munt of basilicum toe (ziet er leuk uit).

Ma's tip: Kauw op je smoothie. Dit is stukken beter voor je spijsvertering en de voedingsstoffen worden hierdoor beter opgenomen.

Kcal 114	KH 11	Eiwit 3	Vet 2

SPICE IT UP!

Ingrediënten

- *1 tomaat*
- *1/2 komkommer*
- *1/2 groene paprika*
- *2 teentjes knoflook*
- *1/2 limoen*
- *3 takjes koriander*
- *1 rode ui*

Een van de bekendste en meest gebruikte kruiden bij het ontgiften van zware metalen is koriander. Koriander bevat een heilzame combinatie van gezonde vitamines en mineralen, maar de grootste kracht van dit overheerlijke kruid is misschien wel dat het helpt zware metalen uit het lichaam te verwijderen…

Bereidingswijze

Mix alle ingrediënten in je blender tot het een glad geheel is. Voeg water toe om de smoothie mooi glad en drinkbaar te maken

Kcal 120 KH 27 Eiwit 4 Vet 1

ONTBIJTSMOOTHIE MET GRIEKSE YOGHURT

Ingrediënten

- *1/2 sinaasappel*
- *1/2 banaan*
- *5 aardbeien*
- *100 gram spinazie*
- *50 ml Griekse yoghurt*
- *scheutje water*

Heerlijke ontbijtsmoothie met Griekse yoghurt! Goed voor de eiwitten, waardoor je een verzadigd gevoel krijgt. Je hebt minder fruit nodig, omdat de yoghurt de smoothie al een heerlijke smaak geeft.

Bereidingswijze

Doe als eerste de yoghurt en het water in de blender. Dit maakt het mixen namelijk een stuk makkelijker. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe en mixen maar. Geniet van je heerlijke voedzame ontbijt. Een gezonde start van de dag is het halve werk!

Kcal 171 KH 23 Eiwit 10 Vet 1

ZOETE DRUIVEN & AVOCADO SMOOTHIE

Ingrediënten

- *100 gram druiven (zonder pit)*
- *1/2 avocado*
- *2 stengels bleekselderij*
- *75 ml water*

Deze smoothie bevat heerlijke zoete druiven. Of je nu witte of blauwe druiven neemt, dat maakt voor deze smoothie geen verschil. Druiven zijn niet alleen heerlijk zoet, maar ze bevatten ook nog eens weinig calorieën. Ze bestaan grotendeels uit water, maar bevatten wel veel gezonde vezels die goed zijn voor je spijsvertering.

Bereidingswijze

Maak de druiven los van de tros. Schil de avocado en voeg alles samen in een blender. Geniet van deze overheerlijke smoothie!

Kcal 228	KH 23	Eiwit 3	Vet 15

DIEET SMOOTHIE EXTRAVAGANTE

Ingrediënten

- *75 gram spinazie*
- *50 gram sla*
- *1 stengel bleekselderij*
- *stukje gember (of gemberpoeder)*
- *paar aardbeien*
- *30 gram blauwe bessen*
- *150 ml water*

Dit is een van mijn favoriete detox smoothies. In deze smoothie is donker fruit verwerkt. Wist je dat donker fruit een kankerwerend effect heeft? Bovendien werkt het goed tegen vrije radicalen die tot allerlei ziekten kunnen leiden én je voorkomt er ook nog eens ouderdomsziekten mee.

Bereidingswijze

Als je verse gember hebt, maak deze dan fijn. Heb je dit niet, dan kun je natuurlijk ook gewoon gemberpoeder gebruiken. Maak de bleekselderij en de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes. Mix alles in een blender tot het een glad geheel en klaar is deze supergezonde dieetsmoothie!

Kcal 60	KH 13	Eiwit 3	Vet 1

SLANKE SOJA SMOOTHIE

Ingrediënten

- *100 gram boerenkool*
- *50 gram spinazie*
- *1/2 (bevroren) banaan*
- *40 gram blauwe bessen*
- *50 ml sojamelk*

Een lekkere en eenvoudige smoothie met sojamelk. Sojamelk bevat veel voedingsstoffen die goed voor je zijn, waaronder eiwitten en mineralen. Een mooie combinatie met de gezonde eigenschappen van groenten en fruit.

Bereidingswijze

Schil de banaan en snijd in stukken. Doe de banaan samen met de andere ingrediënten in een blender en mixen maar.

Kcal 155	KH 21	Eiwit 8	Vet 2

KOMKOMMER MUNT & GROENE KOFFIE SMOOTHIE

Ingrediënten

- *1/2 komkommer (ongeschild)*
- *sap van 1 citroen*
- *handje muntblad*
- *handje snijbiet*
- *puntje stevia*
- *puntje groene koffie*
- *2 grote glazen water*

Een heerlijke smoothie zonder fruit! De citroen en bladgroente zorgen ervoor dat je lichaam minder zuur wordt. Suikers en andere slechte voeding die wij dagelijks binnenkrijgen, maken ons lichaam zuur. Door het drinken van deze smoothie krijg je hier meer balans in. Stevia is een natuurlijke zoetstof en bevat geen suikers of koolhydraten. Stevia is echt heel erg zoet, dus doe er niet te veel van in je smoothie. De groene koffie zorgt voor een heerlijke energieboost. Groene koffie bestaat uit ongebrande koffiebonen, waardoor het nog gezonder is dan gewone koffie.

Bereidingswijze

Snijd de komkommer in stukken en gooi deze in de blender. Knijp het sap van de citroen uit over de komkommer. Voeg de munt en snijbiet toe. Voeg hierna de Stevia en groene koffie toe en tot slot doe je het water erbij. Mix met je blender tot het een glad geheel.

Kcal 50	KH 12	Eiwit 3	Vet 0

SMOOTHIE MET YOGHURT, BANAAN, SPINAZIE EN BLAUWE BESSEN

Ingrediënten

- *beetje water*
- *50 ml magere yoghurt*
- *1 banaan*
- *50 gram spinazie*
- *handje blauwe bessen*
- *2 el lijnzaad*

Deze heerlijke klassieke smoothie zit vol met vitaminen. De banaan en bosbessen bevatten veel vitamine C en de spinazie zorgt voor het nodige beetje ijzer. Daarnaast is deze smoothie heerlijk romig en lekker zoet. Een soort gezonde milkshake!

Bereidingswijze

Doe als eerste de yoghurt en de banaan in de blender en voeg daarna de spinazie toe. Blend tot het een geheel is. Voeg als laatste de lijnzaad toe met een scheut water om hem iets dunner te maken.

Kcal 157 KH 24 Eiwit 5 Vet 1

SPINAZIE, BANAAN & BLEEKSELDERIJ SMOOTHIE

Een lekkere frisse smoothie! De bleekselderij en citroen zorgen voor een frisse smaak en maken dit een ideale smoothie voor in de ochtend. Ga voor een gezonde en energieke start van de dag!

Ingrediënten

- *70 gram spinazie*
- *2 stengels bleekselderij*
- *scheutje citroensap*
- *1/2 banaan*
- *1/2 el peterselie-kruiden*
- *1/2 kop water*

Bereidingswijze

Kcal 264 KH 13 Eiwit 12 Vet 2