



SMOOTHIE RECEPTEN

Halderberge Beweegt

JOGG

Een gezonde keuze is geen makkelijke keuze. In dit document helpen we je met verschillende recepten om je evenement een groot succes te maken.

Mitchel Boomaars
info@halderbergbeweegt.nl

5 groene smoothie recepten

Variëren kan uiteraard eindeloos, maar om jouw groene-smoothie-ervaring tot een succes te maken helpen we je graag een handje met deze recepten. In onderstaande recepten staat bij de groente steeds een lage en een hoge hoeveelheid vermeld. Als je nog niet gewend bent aan groene smoothies kun je het beste beginnen met de lage hoeveelheid en het stap voor stap opbouwen naar de hoogste hoeveelheid. Ook handig als je jouw vriend(in) of kinderen stiekem wat meer groente wilt geven. En wil je er nog meer bladgroenten in doen, dat mag altijd!

Gemiddeld leveren onderstaande smoothies in deze hoeveelheden 6 gram vezels. Dat is al 1/5 van wat je nodig hebt op een dag. Qua calorieën zitten ze rond de 200 kcal. Die met avocado zit wat hoger, omdat dit een vette vrucht is maar wel met hele goede vetten! Ons advies: varieer volop met de smoothies die je neemt want elke soort groente, fruit, kruid heeft weer zijn eigen goede stoffjes. En vergeet vooral niet zelf volop te experimenteren.

Recept 1

- 1 banaan
- 125 gram zwarte bessen (evt. diepvries)
- 50-100 gram spinazie
- paar takjes munt
- water naar behoefte

9,2 gram vezel/195 kcal

Recept 2

- 2 mango's
- 50-100 gram andijvie
- 1 stengel bleekselderij
- 1 eetlepel pompoenpitten
- water naar behoefte

6,7 gram vezel/240 kcal

Recept 3

- halve avocado
- 125 gram aardbeien
- 1 sinaasappel (zonder schil en 'wit' van de schil)
- 50-100 veldsla
- 2 eetlepels haver- of quinoavlokken
- water naar behoefte

12,2 gram vezel/440 kcal

Recept 4

- 75-150 gram paksoi
- 1 peer of frisure appel
- trosje druiven
- 1 eetlepel sesamzaad
- water naar behoefte

5,5 gram vezel/215 kcal

Recept 5

- halve verse ananas
- 1 of 2 baby Romaine sla
- handje krulpeterselie
- 2 eetlepels haver- of quinoavlokken
- water naar behoefte

7,6 gram vezels/190 kcal

Varieer in jouw smoothie volop met:

- Andijvie
- Boerenkool
- Chinese kool
- Eikenbladsla
- Groen van wortels, radijsjes, broccoli en rode bieten
- Paksoi
- Postelein
- Raapsteeltjes
- Romaine-sla (knapperige slasoort als krop te koop)
- Bleekelderij (stengels)
- Snijbiet (oude groente, heeft niets met 'bietjes' te maken)
- Spinazie
- Veldsla
- Waterkers