



I LOVE SUPERFOOD SMOOTHIES

Met ruim 100 snelle, heerlijke en gezonde recepten

**Daphne Groothuijse
& Heleen van Eert**

I Love Superfoodsmoothies

Dit boek maakt je tot een superfoodsmoothiekenner. Je leert de voordelen kennen van alle populaire superfoods en van allerlei soorten fruit, groenten en kruiden. Aandacht voor smoothies voor baby's, kinderen en tieners. Lekkere smoothies voor ontgiften, afvallen en bij ziekte. Het hoofdstuk over groene smoothies mag je niet missen. Extra: Hoe kom je in ons land voordelig aan je ingrediënten?

Waarom superfoodsmoothies?

- Je krijgt in één smoothie veel voedingsstoffen binnen.
- Voedingsstoffen in smoothies zijn makkelijk opneembaar.
- Je krijgt een stralende huid en glanzend haar.
- Je eet gezond en je bent toch snel klaar.
- Je reinigt je lichaam.
- Bij regelmatig gebruik gaat je energieniveau omhoog en je gewicht omlaag.

Auteurs

Daphne en Heleen inspireren je met ruim 100 recepten voor gezonde superfoodsmoothies. Van de achtergrondinformatie en de kleurrijke foto's krijg je direct zin om aan de slag te gaan met het maken van superfoodsmoothies.

Bezoek

www.ilovesuperfoodsmoothies.nl



ISBN 978-90-823328-0-3



9 789082 332803 >

I LOVE SUPERFOOD SMOOTHIES
Daphne Groothuijse & Heleen van Eert





Inhoud

Inleiding

8

Deel 1: Over superfoods en smoothies

11

1 Superfoods versus voedingssupplementen	12
2 Smoothies versus juices	14
3 De blender	16
4 Fruitzaken	18
5 Zoete harmonie	20
6 Voordelen van onbewerkt voedsel	22
7 Hoe krijg je jouw gezinsleden mee?	24
8 Op winkelavontuur	26

Deel 2: Recepten

31

1 Gezondheid	36
2 Ontgiften	66
3 Energie	88
4 Lichaamstypen	114
5 Levensfasen	132
6 Groen en Voedzaam	166

Deel 3: Ingrediënten en hun effecten

185

1 Superfoods van A tot Z	186
2 Superkruiden van A tot Z	190
3 Superfruit van A tot Z	192
4 Fundamentele voedingsstoffen	196
Bijlage 1 Begrippenlijst	202
Bijlage 2 Literatuurlijst	204
Bijlage 3 Geraadpleegde websites	205
Receptenoverzicht	206

De auteurs

Daphne

Vanaf haar tienerjaren is Daphne gefascineerd door gezonde voeding. Sinds 2003 is zij bewust bezig om haar eigen gezondheid een boost te geven door middel van voeding, yoga en wandelen. Lange tijd meende Daphne dat zij gezond at, maar kon desondanks niet van haar huidklachten afkomen. Totdat zij in 2013 begon aan een dieet dat voor 80% uit rauwe vruchten, groenten en noten bestond (al dan niet in de vorm van smoothies) en voor 20% uit gekookt voedsel. Dit bracht een enorme verbetering met zich mee.

Daphne gebruikt superfoods voornamelijk in smoothies, zodat zij extra veel vitaminen, mineralen en andere stoffen binnenkrijgt. In dit boek heeft zij haar passie voor gezonde voeding en haar creativiteit tot uiting gebracht.

Daphne verzorgde het theoretische gedeelte voor dit boek. Daarnaast perfectioneerde ze samen met Heleen maanden lang iedere week de recepten voor de superfoodsmoothies uit dit boek. Dit was een gezellige en leerzame aangelegenheid. Samen verzonnen en proefden ze ieder recept en voegden als het nodig was extra smaken toe. Ze bleven doorgaan tot het een perfecte smoothie was.

Heleen

Op haar negende mocht Heleen een keer per week koken voor het gezin. Het begon met een simpele salade, maar al gauw ging ze met veel plezier steeds uitgebreidere maaltijden bereiden. Ze vindt het leuk om te spelen met smakencombinaties van groente en fruit.

Iedere lente reinigt Heleen haar lichaam met een sapkuur. Door het saptasten merkte ze hoeveel positieve effecten het binnenkrijgen van alleen groente en fruit kan hebben op lichaam en geest. Dit maakte haar enthousiast om de rest van het jaar te experimenteren met smoothies. Met groente, fruit en allerlei superfoods uit haar keukenkastjes maakt ze iedere dag een smoothie.

Voor dit boek verzorgde Heleen de bewerking van de foto's. Ook droeg ze bij aan de recepten.



Voorwoord

Dankwoord

Onze dank gaat uit naar de verschillende mensen die meegewerkt hebben aan het tot stand brengen van dit boek. Grote dank gaat uit naar René Schröder, die dit boek mooi en creatief heeft vormgegeven. Hij heeft Daphne en Heleen in het proces begeleid en hen een spoedcursus grafische vormgeving gegeven. Veel dank gaat uit naar Paul Schreurs. Zonder zijn bijdrage zou dit boek niet tot stand zijn gekomen. Kyra Kuitert bedanken wij voor haar inzet voor het redactiewerk. Verder bedanken wij Lily Velraeds, Johannes Schurink en Catharina. Zij hebben zich ingezet door onze teksten te corrigeren. Roy van Eert willen wij bedanken voor zijn bijdrage aan het meedenken over de verschillende ideeën die voor het boek nodig waren. Ook willen wij onze kinderen niet vergeten. Ezra (Daphnes tienerzoon) en Sam (Heleens baby) willen wij bedanken voor het meeproeven van de smoothies. Sam heeft in de buik van Heleen meegeproefd.

Leeswijzer

Wij menen dat superfoodsmoothies heerlijk en gezond zijn. Die gedachte proberen we in dit boek te onderbouwen. Wij hebben voor dit boek informatie verzameld. Daarbij hebben we niet naar volledigheid en perfectie gestreefd. We delen onze informatie met jou zonder te beweren dat dit de enige waarheid is. Noch onze bronnen noch de correcte weergave daarvan kunnen we garanderen. Wij zijn voedselwetenschapper en geen medische wetenschapper, arts of diëtist.

Er zijn mensen die de gezondheidseffecten van superfoods betwijfelen. Als je van hun standpunten kennis neemt, kun je hierover een eigen oordeel vormen. Hanteer ons boek nooit als enige bron. Gebruik steeds je gezonde verstand.

Als je allergisch en/of ziek bent, medische zorg nodig hebt en/of in geval van twijfel, dan adviseren wij je om een arts te raadplegen. Dit boek is geschreven voor een gemiddeld publiek en jouw individuele situatie kan daar van afwijken. Het gebruik van de informatie uit dit boek kan jouw gezondheid niet garanderen. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te beslissen wat je toepast uit dit boek.

We hopen dat je met anderen geniet van dit boek en van de smoothies, terwijl je het glas heft en zegt: 'Op je gezondheid!'

Daphne Groothuijse en Heleen van Eert

5 Zoete harmonie

Verschillende fastfoodketens brengen smoothies en fruitjuices aan de man die per portie soms wel viermaal zoveel suiker bevatten als de door de World Health Organisation aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. En dat onder het motto *snelle en gezonde smoothies!*

Zoete smoothies maak je dus het liefst thuis, met verantwoorde zoetstoffen. Dan weet je precies wat je binnen krijgt. De meeste smoothies, zeker die met fruit, zijn al heerlijk zoet van zichzelf, maar soms heb je zin in een nóg zoetere. Er is een verscheidenheid aan natuurlijke en (relatief) gezonde zoetmakers waaruit je kunt kiezen.

Fruitsuikers zijn goed

Door sommige voedingsdeskundigen wordt gezegd dat alle fructose slecht is, ook die in fruit. Het nadelige effect van fructose beperkt zich vooral tot de geïsoleerde fructose die toegevoegd is aan frisdranken en andere producten. Fruit is een natuurlijk en onbewerkt product en bevat in verhouding weinig fructose. Bovendien wordt fructose uit fruit gemakkelijk door de lever verwerkt en zijn er maar weinig mensen die dik worden door het eten van fruit en fruitsmoothies. Sterker nog, de meesten mensen die veel smoothies en fruit eten, worden hier slanker van.

Je kunt fruit prima gebruiken om je smoothie zoeter te maken. Banaan en mango zijn bijvoorbeeld fruitsoorten die je smoothie een romige en zoete smaak geven. Lucuma is een vrucht uit Zuid-Amerika en geeft je smoothie een smaak die een tikkeltje zoet en romig is.

Weldadige zoetmiddelen

Er is een aantal uitstekende en verantwoorde zoetstoffen op de markt. Denk aan dadel, dadelstroop, rijststroop, lucumapoeder, ahornsiroop, agavesiroop en mesquitepoeder. Stevia is ook een goed zoetmiddel, mits het onbewerkt is. Vanwege zijn vloeibaarheid is ahornsiroop zeer geschikt voor een smoothie. Ahornsiroop is afgetapt sap van de esdoorn. De siroop is heerlijk zoet en bovendien rijk aan antioxidanten, magnesium en zink.

Zoetstoffen die je lichaam geen goed doen

Er zijn ook zoetstoffen die minder goed zijn voor je lichaam. Dat zijn onder andere geraffineerde tafel-suiker, basterdsuiker en rietsuiker. Zij bevatten door de vele bewerkingen die zij hebben ondergaan, nog maar weinig mineralen, vitaminen en vezels. Vezels zorgen voor een langzame opname van suikers, vitaminen en mineralen. Bij een gebrek aan vezels worden vitaminen en mineralen uit je lichaam gebruikt om de suiker alsnog te verwerken. Dit zorgt mogelijk voor een tekort aan vitaminen en mineralen. Sommige chemisch vervaardigde suikervervangers, zoals aspartaam, zijn absoluut ongezond. Sterker nog, zij hebben een beschadigend effect op je lichaam. Eenmaal ingenomen, verandert de synthetische zoetstof aspartaam in formaldehyde, een toxische substantie, die zich opstapelt in weefsel van lever, nieren en hersenen. Gebruik voor je superfoodsmoothies dus bovengenoemde natuurlijke suikervervangers, die volop in natuurvoedingswinkels te krijgen zijn.



Het is een fluitje van een cent om met een goede blender zelf je basismelken te maken. Het bespaart je een hoop geld en het milieu profiteert er ook van, want je hoeft minder verpakkingen weg te gooien. In de basismelkrecepten wordt een theedoek of een zogenaamde notenmelkzak gebruikt. Een notenmelkzak is gemakkelijk in het gebruik en als je deze vaker gebruikt, is het een goede investering.

En dan nu aan de slag!

De twee basisbenodigdheden om te overleven zijn zonlicht en kokosnootmelk.

- Dustin Hoffmann (simplydustinhoffman.com)

Voordat je begint met het maken van de smoothies, nog een paar handige tips:

- Vloeistoffen die je superfoodsmoothies dunner maken, zijn bijvoorbeeld vruchtensap, water, notenmelk en kokoswater.
- Ingrediënten die je superfoodsmoothie dikker maken, zijn onder andere dadels, kokosolie, avocado, banaan, baobab, appel, incabessen, hennepzaad, chiazaad en psylliumvezels. Alle superfoodpoeders maken de smoothie dikker.
- Romigere smoothies maak je met avocado, banaan, verse kokosnoot, mango, ongebrande cashewnoten, notenmelk of rijstemelk.
- Proef je smoothie vooraf altijd en voeg eventueel toe wat je nog nodig lijkt.
- Als je smoothie te zoet is, kun je citroen, water of groene bladgroenten toevoegen.
- Eet je smoothie na het klaarmaken zo snel mogelijk op om verkleuring en verslechtering van de smaak te voorkomen. De smoothie bevat dan ook nog alle voedingsstoffen.
- Smoothies kunnen twee tot drie dagen in een afgesloten beker in de koelkast worden bewaard. De vezels houden het oxidatieproces tegen.
- Schaf een schriftje aan waarin je opschrijft welke smoothies je goed bevallen en waar je jouw eigen superfoodsmoothierecepten in kunt schrijven. Je vergeet namelijk snel wat er nou in die geslaagde smoothie ging en het zou jammer zijn als je heerlijke recepten verloren gingen.

Basismelken

Sesamzaadmilk

Ingrediënten

1 kop rauwe ongezoeten sesamzaden
1 liter (puur) water
6 dadels, ontpit en in stukjes, of een ander natuurlijk zoetmiddel

Bereiding

Week de sesamzaadjes een half uur in water en giet af. Doe alle ingrediënten in een blender en blend 2 minuten.
Leg een notenmelkzak of dunne theedoek in een kom of wijde kan en giet alles erin.
(Pak de uiteinden van de doek bij elkaar en) pers met

je handen de melk eruit.

Tips

Sesamzaadjes (wit en zwart) zijn heel betaalbaar en verkrijgbaar bij alle natuurwinkels. Sesamzaadpoeder kun je ook zó aan een smoothie toevoegen. Poeder maak je door sesamzaadjes in een (elektrische) koffiebonenmaler te vermalen. En vooral de zwarte variant, heeft één van de hoogste calciumgehalten van alle voedingsstoffen en bevat ook veel mineralen. Voor kinderen en ouderen is sesamzaadmilk een ideale basismilk. Houdbaarheid in de koelkast: 3 dagen.

Hennepmelk

Ingrediënten

250 gram ongepeld hennepzaad
1 liter (puur) water
6 dadels, ontpit en in stukjes

Bereiding

Week de hennepzaden ongeveer 10 uur in water. Giet het water af.
Doe alle ingrediënten in een blender en blend 2 minuten.
Leg een notenmelkzak of dunne theedoek in een kom of wijde kan en giet het geheel erin.

(Pak de uiteinden van de doek bij elkaar en) pers met je handen de melk eruit.

Tips

Je kunt ook met (duurdere) gepelde hennepzaadjes hennepmelk maken. Je kunt het gebruik van de notenmelkzak dan achterwege laten. Hennepijsklontjes zijn een goede basis voor veganistische ijstoetjes en koude smoothies. Om hennepmelk zoeter te maken, kun je meer dadels toevoegen. Houdbaarheid in de koelkast: 3 dagen.

Notenmelk

Ingrediënten

1 kop noten
1 liter (puur) water
2 dadels, ontpit en in stukjes
Mespuntje zout

Bereiding

Laat de noten 8 tot 48 uur in een kom water weken. Giet het water af.
Doe alle ingrediënten in een blender en blend 2 minuten.
Leg een notenmelkzak of dunne theedoek in een kom of wijde kan en giet de inhoud erin.

(Pak de uiteinden van de doek bij elkaar en) pers met je handen de melk eruit.

Tips

Het zout brengt de zoetheid van de dadels naar boven. Om notenmelk zoeter te maken, kun je meer dadels toevoegen. Hoe lang een noot dient te weken, is afhankelijk van het soort noot. Je kunt onder andere hazelnoten, amandelen, cashewnoten, paranoten of walnoten gebruiken. Houdbaarheid in de koelkast: 3 tot 5 dagen.

Tasty Energy

Ingrediënten

1 mango, in stukken
2 bananen, in stukken
1/3 kop gojibessen
1 kleine granaatappel
1 theelepel kokosrasp
1/2 theelepel kaneelpoeder

Voor 2 glazen

Bereiding

De bereidingstijd is 5 minuten. Blender alle ingrediënten in 1 à 2 minuten tot een gladde massa.

Incan Orange

Ingrediënten

1 kop sinaasappel, in stukken
1/3 kop incabessen
1 eetlepel lucumapoeder
1 kop kokosmelk, van een jonge kokosnoot

Voor 1 glas

Bereiding

De bereidingstijd is 15 minuten. Open de jonge kokosnoot (zie pagina 172) en doe het kokoswater en het vruchtvlees in de blender. Blender het kokoswater en het vruchtvlees 1 minuut tot een kokosmelk. Gebruik hiervan 1 kop voor de smoothie. Blender dan alle ingrediënten in 1 à 2 minuten tot een gladde massa.



Een ochtendwandeling is een zegen voor de rest van de dag.

- Henry David Thoreau (dichter en sociaal filosoof, 1817-1862)

De incabessen maken de Incan Orange heel stevig. Wil je een nog zoetere smoothie, dan kun je extra lucumapoeder, dadels, dadelstroop, ahornsiroop of agavesiroop toevoegen.

Parsley & Pineapple

Ingrediënten

1 grote ananas, in stukken
2 koppen blauwpaarse pruimen, in stukken
2 koppen eikenbladsla
1/2 kop peterselie
2 eetlepels tarwegraspoeder
2 eetlepels lucumapoeder
2 eetlepels ahornsiroop

Voor 2 glazen

Bereiding

De bereidingstijd is 10 minuten. Blender alle ingrediënten in 1 à 2 minuten tot een gladde massa.

De legergroene Parsley & Pineapple is een zomerse en fantastisch geurende smoothie.

Artwork

Ingrediënten

1 kop spinazie
2 bananen, in stukken
1 kop mango, in stukken
1 appel, in stukken
1 1/2 kop frambozen
1/2 kop water
1/2 vanillestokje, in stukjes
1/2 kop verse aloë vera-gel
1 eetlepel baobabpoeder
1 eetlepel moringapoeder

Voor 2 glazen

Bereiding

De bereidingstijd is 5 minuten. Blender alle ingrediënten in 1 à 2 minuten tot een gladde massa.



Artwork is een frisse en vrolijke smoothie. Hij bevat een vleugje vanille en heeft een lange nasmaak. De voedingsstoffen uit het moringabladd worden gemakkelijk door de cellen opgenomen.

1 Superfoods van A tot Z

Algen

Blauwgroene en groene algen bezitten grote hoeveelheden antioxidanten en polysachariden. Polysachariden zijn onmisbare elementen voor de opbouw van ons fysieke immuun- en afweersysteem.

Açaïbes

Açaïbes is een van de meest voedzame superfoods. De bes bevat veel vitamines, zoals vitamine E, mineralen, zoals calcium, en antioxidanten. De açaïbes staat samen met cacao bovenin de ORAC-waardelijst (zie bijlage 4). De bes ontgift het lichaam, houdt de concentratie scherp en stimuleert de spijsvertering. Dit laatste bevordert gewichtsverlies. Er bevinden zich tien- tot dertigmaal zoveel antocyanen in açaïbessen als in rode wijn.



AFA-alg

AFA-alg is een wilde vorm van de blauwgroene alg. AFA-algen zijn oeralgen, afkomstig uit het zeer alkalische Klamath-meer in Oregon. De genetische DNA en RNA in deze blauwgroene algen worden door onze darmflora gemakkelijk opgenomen en zijn één van de rijkste bronnen van antioxidanten, chlorofyl en fycocyanine (een antioxidant met een uniek pigment).

Alfalfa-kiemen

Alfalfa-kiemen bevatten zeer veel verteringsenzymen, vitamines, mineralen, aminozuren en ze bevatten viermaal zoveel vitamine C als een gemiddelde citrusvrucht.

Aloë vera

Aloë vera bevat veel vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels. Ook bevat aloë vera enzymen en polysachariden. Polysachariden zijn nodig voor de gewrichten, zenuwen en hersenen. Aloë vera helpt bij gewichtsverlies, huidproblemen en bevordert een goede spijsvertering. Aloë vera is een probioticum (zie begrippenlijst) en versterkt daarmee de effectiviteit van probiotica. Aloë vera is ongeschikt voor zwangere vrouwen.

Baobab

Baobab bevat zes keer zoveel vitamine C als sinaasappel, gemiddeld zes keer zoveel antioxidanten als veenbes, bosbes en braam, twee keer zoveel antioxidanten als gojibes en vijf keer zoveel kalium als banaan. De baobabvrucht is antiviraal en schimmelwerend en werkt effectief bij het verminderen en tegengaan van osteoporose, spataderen en aambeien. Baobab is geschikte voeding voor mensen met diabetes type 2.

Cacao

Cacao verlaagt de bloeddruk en verlengt de levensduur. De cacaoboon bevat een stofje dat gaatjes in tanden tegengaat. Cacao maakt je vrolijk, doordat er tryptofaan in zit. De boon bevat rijkelijk serotonine. Dit vermindert stress. Tevens is cacao één van de beste bronnen van magnesium, chroom en antioxidanten. Cacao is goed voor hart en bloedvaten.

Camu-camubes

Camu-camubes bevat gemiddeld dertigmaal zoveel vitamine C als sinaasappel. Verder bevat de camu-camubes zeer veel ijzer, kalium en vitamine B. Een halve theelepel camu-camupoeder bevat 400% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitamine C.



Chiazaad

Chiazaad bevordert de vochtbalans in het lichaam en ondersteunt de mineralenhuishouding. Het zaad draagt bij aan het balanceren van de bloedsuikerspiegel, celvernieuwing en celgroei. Chiazaad bevat veel omega 3-vetzuren.

Chlorella

Chlorella, een groene eencellige alg, is een goed ontgiftingsmiddel. Chlorella verwijdert alcohol uit de lever. De alg kan zich binden aan zware metalen (zoals kwik en cadmium), aan sommige pesticiden en aan herbiciden en kan deze toxines vervolgens afvoeren. Ook zal bij gebruik van chlorella weefsel sneller herstellen door de Chlorella Groei Factor. Tevens bevat chlorella de stof fycocyanine, die een synergetische werking heeft in combinatie met medicinale paddenstoelen, zoals chaga, maitake en cordyceps. Dit wil zeggen dat ze elkaars werking versterken. Chlorella verhoogt de weerstand en is zeer rijk aan vitamines en mineralen.

Gerstegras

Gerstegras bevat een zeer hoog gehalte aan het antioxidant en enzym Superoxide Dismutase (SOD). Het gras beschermt tegen toxines, stimuleert de lever en voedt het lichaam met de nodige vitamines.

Gojibes

Gojibes bevat gemiddeld driemaal zoveel antioxidanten als blauwe bes. Deze antioxidanten (luteïne en zeaxanthine) verbeteren het gezichtsvermogen. Polysachariden, betacaroteen en germanium in gojibes verbeteren het immuunsysteem. De bes stimuleert de aanmaak van groeihormonen, waardoor cellen zich sneller herstellen.

Ook heeft de bes een adaptogene werking, waardoor het een natuurlijk anti-stressmiddel is. Tevens versterkt de gojibes de jing-energie (zie begrippenlijst) van bepaalde organen.



Hennepzaad

Hennepzaad bevat de ideale verhouding omega-vetzuren en is een goede bron van eiwitten, waaronder het zeer goed verteerbare edistine. Edistine is goed voor haren en botten. Verder bevat hennepzaad grote hoeveelheden mineralen en sporenelementen.

Incabes

De incabes is een gewas met adaptogene kwaliteiten, bevat maar liefst 16% eiwitten en is een geweldige bron van betacaroteen (zie begrippenlijst), vitamine B1 (thiamine), vitamine B3 (niacine), vitamine C en fosfor.



Receptenoverzicht



<i>Recept</i>	<i>Hoofdingrediënten</i>	<i>Superfoods</i>	<i>Pagina</i>
Watermelon Cucumber Spinach	watermeloen, komkommer	baobab, chia	42
Turkish Antioxi Delight	aardbei, banaan	cacaonibs, açai	43
Eye Love Carrots	sinaasappel, wortel	gojibes	44
Goji & Açai Power	banaan	chia, gojibes, açai, mesquite	45
Sweet Antioxidant	kanteloep, banaan	baobab, camu-camu	46
Very Berry	blauwe bes, rode druif	moerbe, maqui	47
Eye Wish	abrikoos, mango	maca, tarwegras	48
Aloë Komkommer	komkommer, ananas	aloë vera, baobab, chia	48
Body & Mind	sinaasappel	gojibes, aloë vera, cacao, chaga, camu-camu	50
Purple & Green	blauwe bes, banaan	tarwegras	51
Happy	banaan, appel	hennepzaad, cacao, maca	52
Brain Alert	perzik, banaan, sinaasappel	baobab, lucuma, cacao, maca	52
Eye Catcher	perzik, mango	baobab, lucuma	54
Celebrate the Day	banaan, jonge kokosnoot	gojibes, aloë vera	55
Sweet Skin	kruisbes, aardbei, banaan	hennep, mesquite, camu-camu	56
Magic Skin	appel, aardbei	paardenbloem, chlorella	56
Slim Body	mango, watermeloen	baobab, açai, gojibes	58
Dragonfruit Weigh Less	drakenfruit, mango, banaan	aloë vera, gerstegras	58
4 Bones	banaan	maca, mesquite	60
Skin Berry	bessen, banaan	moerbe, açai, maqui	60
Calcium Lunch	aardbei, banaan, avocado	mesquite, gojibes	62
Holy Sesame!	bosbes, aardbei, sesamzaad	chlorella, cacao	62
Vitamine D for Me	aardbei	maca, shiitake	64
Pomegranate & Aloë Vera	rambhutan, rode druif	aloë vera	64



<i>Recept</i>	<i>Hoofdingrediënten</i>	<i>Superfoods</i>	<i>Pagina</i>
Fruit for Adrenals	papaya, framboos	açai, baobab, maca	92
Great & Fast Energy	rode bes, rode kruisbes	hennepzaad, lucuma, cacao	92
Fantastic Energy	aardbei, framboos, peer	baobab, gojibes, chia	94
Adrenal Milky	banaan	maca, hennep, lucuma	94
Maca Slush	cashewnoten	maca	96
Warm Energy	kanteloep, abrikoos, sinaasappel	baobab, gojibes	96
Spirulina Mousse	banaan	spirulina	98
Chia in the Tropics	ananas, jonge kokosnoot	chia	98
Maca Mango Magic	mango, banaan	maca, cacao	100
Black Magic	aardbei, blauwe bes	cacao, spirulina, ashwagandha, amalaki	101
Bavarois Aloë & Mint	sinaasappel	incabes, aloë vera	102
Cherry Delight	kers, aardbei, rode bes	baobab	102
Cosy at the Fireplace	hennepmelk	mesquite, maca, cacao	104
Black Berry Feast	aardbei, zwarte bes	camu-camu, gojibes	104
Tasty Energy	mango, banaan	gojibes	106
Incan Orange	sinaasappel	incabes, lucuma	106
Virgin Pina Colada	ananas	hennepzaad, kokosmelk	108
Orange & Raspberry	cherrytomaat, sinaasappel	incabes	108
Strawry	aardbei	gojibes, cacao	110
Summertime Icy Vanilla	banaan, bosbes	lucuma	110
At the Gym	banaan, limoen, avocado	lucuma, kokosolie	112
Maca & Hemp Energy	banaan	moerbe, maca, hennepzaad	112



<i>Recept</i>	<i>Hoofdingrediënten</i>	<i>Superfoods</i>	<i>Pagina</i>
Leverdetox	framboos, banaan	paardenbloem, aloë vera	70
Happy Liver	banaan, grapefruit	gojibes	71
Ocean Force	appel, cherrytomaat	hennepzaad, zeekraal	72
Liver Relieve	appel, banaan, kiwi gold	paardenbloem, gerstegras	72
Cleansing Beet	appel, zwarte bes	noni, açai	74
Watermelon Mint	watermeloen, kers	baobab	74
Colon Cleansing	framboos, banaan	gojibes, baobab	76
Green Detox	kiwi, appel	noni, tarwegras	76
Orange & Chia Juice	sinaasappel	chia, aloë vera	78
Aloë Vera & Watermelon	watermeloen, limoen	aloë vera	79
Happy Kidneys	watermeloen, aardbei	camu-camu, incabes	80
Slush Poppy Cleanse	banaan, aardbei, appel	gojibes, maca	80
Kidney Cleanse	banaan, blauwe bes	maqui, lucuma	82
Fruity Green	pruimen	aloë vera	82
Black Strawberry	zwarte bes, aardbei	baobab	84
Kidney Treat	kruisbes, rode bes, aardbei	gojibes, baobab	84
Samphire	appel, cherrytomaat	hennepzaad, zeekraal	86
Indian Summer Detox	blauwe druif, banaan, peer	chia	86



<i>Recept</i>	<i>Hoofdingrediënten</i>	<i>Superfoods</i>	<i>Pagina</i>
Pittas Dragon	drakenfruit, jonge kokosnoot	chia, baobab	120
Pittas Favorite Drink	jonge kokosnoot	tarwegras, chia	121
Pitta Loves Cherries	kers, kokosnoot	cacao, maqui, kokoswater	122
Pitta Likes It	appel, jonge kokosnoot	tarwegras, moerbe	123
Pitta Chlorella	meloen	chlorella, moerbe	124
Summer Vata Breakfast	bosbes, aardbei, banaan	baobab, lucuma	125
Vata Warming	banaan	maca, ashwagandha, mesquite	126
Vata Chia	pruim, blauwe bes	chia	126
Vata Food	banaan, blauwe bes	spirulina, cacao, maca, chia	128
Kapha Health	appel, peer, mango	paardenbloem, chia	129
Kapha in Balance	mango, peer	ashwagandha, amalaki	130
Kapha in Love	mango, kers	amalaki	130