Inhoudsopgave:

1. Introductie
2. Interessante informatie over Fruit Smoothies
3. De Voordelen. En hoe zit het met Calorieën?
4. Ingrediënten en Overwegingen
5. 10 Heerlijke Fruit Smoothies
6. Verse sappen toevoegen aan je dieet
7. Fruit kopen
8. Smoothies onderdeel maken van je dagelijkse leven
9. Gezonde Smoothie Ingrediënten
10. Smoothie recepten 11 t/m 20

2. Interessante informatie over Fruit Smoothies

Laten we gelijk beginnen met wat interessante informatie over fruit smoothies.

Sommige mensen kunnen zo geobsedeerd raken met het verliezen van gewicht dat ze bereid zijn om alles te proberen om hun doel te bereiken, zelf als dit hun gezondheid schaadt.

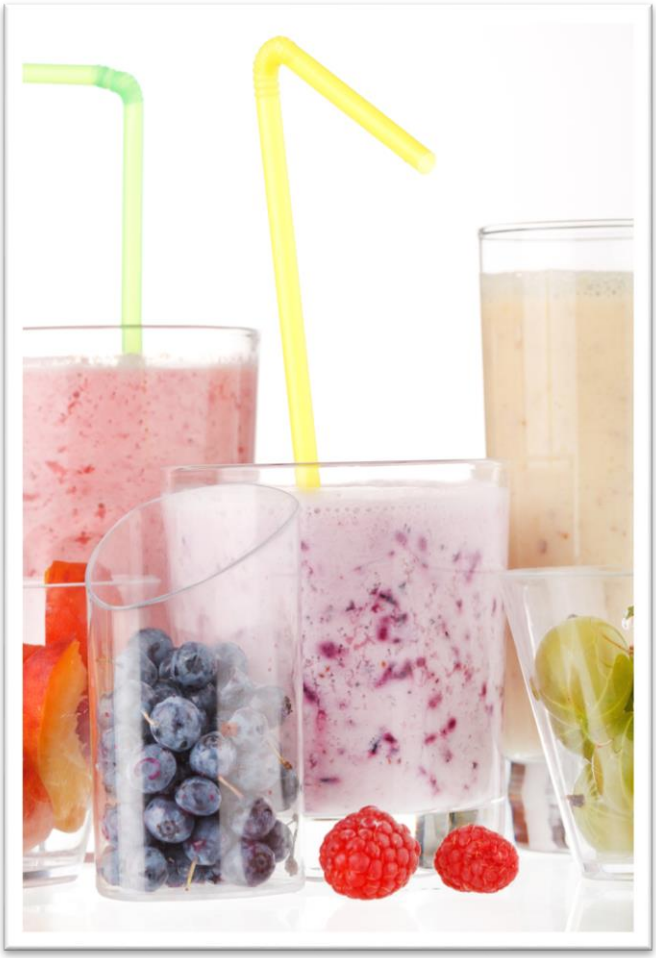
Smoothies zijn een gezonde manier om gewichtsverlies in je leven te incorporeren terwijl je toch je gezonde en gebalanceerde dieet behoudt. Smoothies zijn ook een geweldige ontbijtkeuze, o.a. omdat je er onderweg naar het werk/studie etc. van kunt genieten.

Het kiezen van een gezonde maaltijd in de ochtend verhoogt de kans dat je gedurende de dag gezonde keuzes maakt!

Zijn Fruit Smoothies Goed voor het Afvallen?

Of je ze nu als maaltijdvervangers of als snacks tussen kleine maaltijden gebruikt, voedzame fruit smoothies zullen je helpen om een calorietekort te creëren dat, na verloop van tijd, tot gewichtsverlies zal lijden.

Echter, om dit resultaat te bereiken, zul je smoothies moeten kiezen die veel gezonde ingrediënten bevatten, waardoor je je verzadigd zult voelen en waarmee je je dagelijkse voedingsbehoeften tegemoet komt.



3. De Voordelen. En hoe zit het met Calorieën?

Als je een smoothie maakt, of koopt, die een kleine hoeveelheid toegevoegde suikers, verse ingrediënten, vitaminen- en mineraalrijk fruit bevat, dan zul je een uitstekende maaltijdvervanger hebben die je zal helpen met het verlagen van je dagelijkse calorie inname.

Volgens een reeks van onderzoeken uitgevoerd door de Universiteit van Columbia in 2012, geleid door Dr. Steven Heymsfield, bleek dat zwaarlijvige en te zware deelnemers die shakes en smoothies consumeerde – tegelijkertijd met andere maaltijdvervangers – meer gewicht verloren dan de personen die simpelweg een caloriearm dieet volgde.

Verschillende studies hebben al aangetoond dat het eten van meer fruit kan helpen met het verminderen van de kans op kanker, botverlies, beroertes, nierstenen, diabetes, hoog cholesterol en hart en vaatziekten.

Hoe zit het met Calorieën?

Het is belangrijk dat je begrijpt dat de kern van het afvallen de hoeveelheid calorieën is die je inneemt tegenover het aantal calorieën dat je met je dagelijkse activiteiten verbrand.

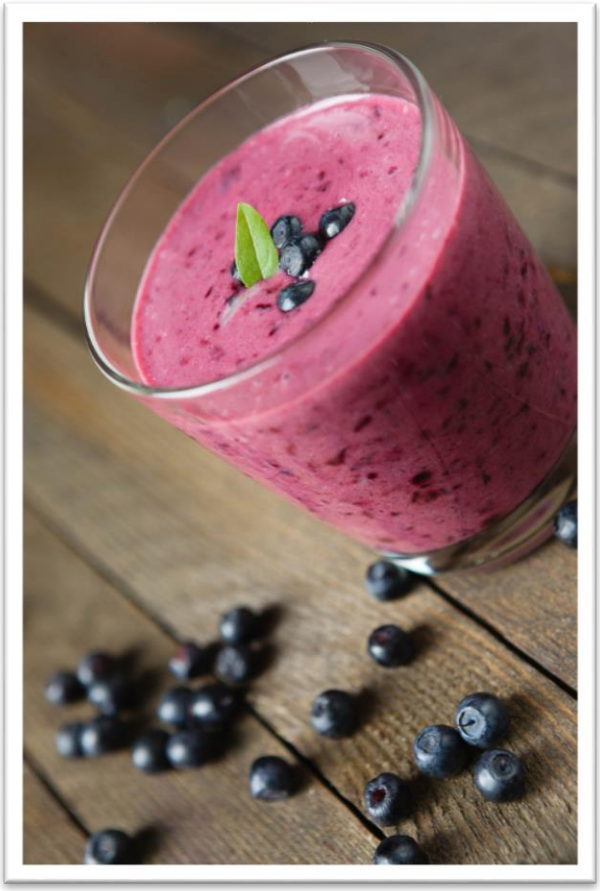
Dus ook al kunnen smoothies gezond zijn, als je ze elke dag naast je gewone dagelijkse maaltijden eet, dan zou het zo kunnen zijn dat je aankomt in plaats van afvalt.

De sleutel is om consistent je calorietotaal te verminderen. Een manier om dit te doen is door gezonde fruit smoothies te verkiezen boven andere calorierijke snacks of maaltijden.

1. Zwarte en Blauwe Bessen Smoothie.

Deze smoothie bevat weinig calorieën maar zit vol met voedingsstoffen. Zwarte en Blauwe bessen zitten vol met antioxidanten als vitamine A en C.

Ook bevat deze smoothie veel calcium, proteïne en vezels. Als je op zoek bent naar een zoete smoothie met een sterke smaak tegen de trek, dan is dit de perfecte keus.



Ingrediënten:

- ¼ beker Melk
- ¾ beker Yoghurt
- 1 Banaan
- ¾ beker gevuld met bevroren Blauwe bessen
- ¾ beker gevuld met bevroren Zwarte bessen

Doe eerst de melk, de yoghurt en de banaan in de blender. Nadat die drie ingrediënten goed zijn gemixt, voeg de bevroren bessen toe en mix opnieuw.

Om de smoothie wat te verdunnen kun je verse bessen gebruiken, of wat meer melk toevoegen.