



# Superfood Smoothies

*10 heerlijke smoothie recepten met Superfoods!*

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
BODYENFITSHOP.NL

# Smoothie voor de slanke lijn

---

De ingrediënten in deze smoothie zorgen ervoor dat je een lange tijd verzadigd bent. Het brengt je hormoonspiegels in balans en geeft je een energieboost. Dat maakt deze shake ideaal voor mensen die aan het afvallen zijn!

## **Ingrediënten:**

- 1 eetlepel maca poeder
- 1 bevroren banaan
- 1 theelepel cacao poeder
- 3 dadels [zonder pit]
- 1 theelepel kokosolie
- 150 ml water
- 2 handjes spinazie

# Rode Power Smoothie

---

De Rode Power Smoothie voorziet het lichaam van de juiste voedingsstoffen en geeft je snel energie! De perfecte smoothie voor sporters en mensen die afslanken. De Rode Power Smoothie bevat een goede bron van gezonde MCT-vetten en bevat veel vezels.

## Ingrediënten:

- 100 ml water
- 200 ml kokosmelk
- 3 eetlepels goji bessen
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 theelepel kokosolie
- 250 gram bevroren frambozen



*Extra!*  
Om je eiwitname te vergroten kun je eventueel ook extra eiwitpoeder toevoegen aan de smoothie.

# Echte Winnaar Smoothie

.....

Een echte winnaar! Deze smoothie zit boordevol vitamines, mineralen, vezels en antioxidanten. Er bestaat geen andere smoothie of superfood die rijker is in voedingsstoffen dan de echte Winnaar Smoothie!

## **Ingrediënten**

- 2 theelepels baobab
- 2 handjes spinazie
- 1 theelepel tarwegras
- 1 eetlepel cacao nibs
- 1 scoop Whey Perfection
- 1 kiwi
- 1 appel
- 150 ml water



# Gezonde Winter Smoothie

De perfecte smoothie om je weerstand een boost te geven. Van deze shake krijg je veel energie en daarnaast neemt je uithoudingsvermogen en alertheid toe.

## Ingrediënten:

- 200 ml water
- 2 eetlepels papaya blokjes
- 1 grapefruit
- 1 eetlepel goji bessen
- 1 theelepel acaipoeder
- 1 appel

↑ Extra!  
Liever een iets zoetere smoothie? Voeg dan wat kokosbloesem poeder toe.

# Rode Fruit Smoothie



De Rode Fruit smoothie bevat een heerlijke combinatie van bramen en aardbeien. De toegevoegde superfoods zorgen ervoor dat deze shake een zeer goede keus is voor je lichaam. De shake bevat enorm veel antioxidanten die je lichaam beschermen en veel vezels voor een gezond darmstelsel.

## **Ingrediënten:**

- 2 eetlepels goji bessen
- 200 ml kokosmelk of amandelmelk
- 1/2 eetlepel cacao poeder
- 100 gram bramen (bevroren)
- 100 gram aardbeien
- 1 eetlepel lijnzaad

# In Balans Smoothie

---

Deze smoothie helpt je om je hormoonschommelingen tegen te gaan en balans te creëren. Daarnaast heeft deze smoothie een reinigende werking en zit hij vol met vezels. Daarom past deze smoothie perfect bij mensen die gezond en bewust leven.

## **Ingrediënten:**

- 1 theelepel chlorella poeder
- 1 theelepel maca poeder
- 2 kiwi's
- 1 banaan
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 handje spinazie
- 250 ml water



# Sweet Strawberry Smoothie

Door de combinatie van mulberries en aardbeien heeft deze smoothie een heerlijk zoete smaak! Door de toegevoegde acaipoeder krijgt de smoothie een nog mooiere paarse kleur. Dit is een heerlijke zoete smoothie die rijk is aan vitamines, mineralen en goede vetten.

## Ingrediënten:

- 200 ml water
- 1 eetlepel acaipoeder
- 100 gram aardbeien
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 stronkje broccoli
- 1 eetlepel white mulberries
- 1 appel
- 1 theelepel havervlokken [als topping]



Extra!  
Wil je je eiwitname  
vergroten? voeg dan wat  
eiwitpoeder toe!



# Banaan Cacao Smoothie

Deze smoothie is heerlijk romig dankzij de banaan. Daarnaast is deze smoothie rijk aan antioxidanten, gezonde vetzuren, vezels, eiwitten en vitamines! Deze smoothie geeft je direct een energieboost, is goed voor je cholesterol en geeft je een prettig gevoel.

## **Ingrediënten:**

- 30 gram Whey Perfection
- 20 gram rauwe cacao poeder
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad
- 300 ml water
- 2 bananen



# Vitamine C Booster Smoothie

.....

Boost je weerstand en verhoog je ijzeropname door de hoge hoeveelheid Vitamine C in deze smoothie! De Vitamine C heeft daarnaast een belangrijke functie als antioxidant in je lichaam en houdt radicalen uit je lichaam.

## Ingrediënten:

- 1 theelepel gerstegras
- 1 eetlepel psyllium husk vezels
- 1 theelepel camu camu poeder
- 300 ml kokosmelk
- 2 schijven citroen
- 2 perziken

Extra!

*Camu camu heeft een zoete maar sterke smaak en gerstegras is een beetje bitter. Daarom kun je eventueel kokosbloesemsuiker toevoegen als zoetstof. Kokosbloesemsuiker heeft een lage glycemische index en voorkomt grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel.*

# De Body & Fit Superfoods

---

Dit Smoothie receptenboekje is zorgvuldig samengesteld door het team van Body & Fit. Mocht u naar aanleiding van het boekje en de recepten vragen of opmerkingen hebben dan kunt u die altijd mailen naar [info@bodyenfitshop.nl](mailto:info@bodyenfitshop.nl).

Heeft u een lekker recept met de Body & Fit Superfoods of één van onze andere producten? Laat het ons dan weten via Social Media!

**Team Body & Fit**  
[www.bodyenfitshop.nl](http://www.bodyenfitshop.nl)





© 2014 BODY & FIT

Het Superfood Smoothies boekje van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever is niet verantwoordelijk voor onjuiste of ontbrekende gegevens.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
BODYENFITSHOP.NL