

SUPER
FOODIES

GROEN

ZOET & HARTIG

WARM & KOUD

44
RECEPTEN

ACTIVEERT JE NATUURLIJKE ENERGIE
HELPT HET IMMUUNSYSTEEM

Colofon

Auteur Jesse van der Velde

Foto's recepten Magda, Oatmeal stories

Recepten Magda, Oatmeal stories

Ontwerp The Projects

Uitgegeven door Superfoods B.V.

Contact info@superfood.nl

Copyright

2019 Superfoods B.V.

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

GROEN ZOET EN HARTIG WARM EN KOUD



INHOUD

1. ONZE MISSIE	10
2. HET DOEL VAN DIT BOEK	12
3. GREEN JUICE	16
4. RECEPTEN	18
5. UITNODIGING VOOR ÉCHTE (SUPER) FOODIES	114



RECEPTEN

BREAKFAST

Power oats	20
‘Green up your morning’ smoothie	22
Creamy mango smoothie bowl	24
Green chia pudding	26
Green detox smoothie bowl	28
Popeye smoothie bowl	29
Creamy greens smoothie bowl	30
Kickstart overnight oats	32
Fruity greens smoothie bowl	34
Apple almond party in a bowl	36
Green almond buckwheat pancakes	38

JUICES & SMOOTHIES

Re Juicy	42
Green protein to go	46
Tropical detox smoothie	44
Breakfast killer smoothie	48
Green machine protein smoothie	50

SNACKS, DIPS & TREATS

Green hummus	54
Crazy guacamole	56
Veggie dip	58
Minty pea dip	60
Banana bread 2.0	62
Green apple bread	64

Green vegan cheesecake	66
Vegan chocolate cupcakes	68
Green protein bars	70
Green almond oat bars	72
Coconut oat cookies	74
Zucchini chia muffin	76
Choc chip protein bars	78

LUNCH & DINNER

Broccoli burgers	82
Spinach waffles	84
Veggie bread	86
Quinoa salad & green vinaigrette	88
Zucchini pasta	90
Sweet Potato lentil salad	92
Green gazpacho	94
Green hemp seed salad dressing	96
Double green soup	98
Italian buckwheat wrap	100

SWEETS & DESSERTS

Green vegan ice cream	104
Green pina colada icepops	106
Green lime pie	108
Chewy bliss balls	110
Coconut-lime bliss balls	112

LIEVE LEZER,

Hartelijk dank voor je aanschaf van dit boek. Sinds 2006 is het mijn persoonlijke missie om mensen te helpen met hun gezondheid. Dit heb ik eerst als personal trainer gedaan en daarna door middel van mijn boeken, coachingsprogramma's, seminars en levensmiddelen en supplementen bij Superfoodies. In 2012 kwam mijn eerste boek uit, 'Voor altijd jong', dat een #1 bestseller werd. In 2013 verscheen mijn tweede boek 'Superfoodrecepten', dat ook een #1 bestseller werd op bol.com.

De westerse wereld waarin wij leven maakt geen onderscheid tussen 'vrij van ziekte' en 'optimale gezondheid'. In de volksmond spreken we van 'gezondheid' als we geen ziekte hebben, of niet weten dat we ziek zijn. Ook de huisarts zal tegen je zeggen, als er na onderzoek geen ziekte wordt vastgesteld: 'Je bent gezond.'

Jij zou jezelf ook altijd als gezond moeten zien (alle goede gezondheid, fysiek en mentaal, begint met hoe je naar jezelf kijkt). Het is echter daarnaast belangrijk om een verschil te maken tussen het idee van 'vrij van ziekte' en 'optimale gezondheid'. Door de jaren heen hebben wij namelijk (letterlijk) duizenden

cliënten begeleid, die allen te horen kregen: 'Je bent gezond', maar *zich verre van gezond voelden*.

Ze waren misschien vrij van ziekte, maar voelden zich niet optimaal gezond. Ze voelden zich minder goed dan waar ze genoeg mee wilden nemen.

Meestal komen deze mensen op een punt dat ze ermee stoppen hun 'vage klachten' als *normaal* te accepteren. Klachten zoals een opgeblazen gevoel na het eten, langzaam aankomen in gewicht, verslechterde huid, regelmatig hoofdpijn, moe wakker worden na acht uur slapen, slechte stoelgang en talloze andere klachten. Vanuit een holistische kijk op gezondheid, waarbij wordt gekeken naar het lichaam als één samenwerkend geheel in plaats van naar individuele gebieden (zoals een cardioloog het hart onderzoekt, of een dermatoloog de huid), zijn alle klachten *signalen*. Huidproblemen kunnen een teken zijn van een verzwakt immuunsysteem, dat zijn oorsprong in de darmen kan hebben. En vermoeidheid kan zowel een oorzaak in ongezonde voeding hebben als in te veel stress. Mijn intentie of de intentie binnen ons

bedrijf is nooit om op de stoel van de arts te gaan zitten als het om genezing van ziekten of gezondheidsklachten gaat., Laat je altijd door je huisarts of een specialist adviseren.

Onze intentie is echter wel om je te laten zien wat jij zelf door middel van je voeding en levensstijl kunt doen om je gezondheid (grotendeels) in eigen hand te nemen en ziekten zo veel mogelijk te voorkomen. En om grip te krijgen op de 'vage klachten', op het punt waar jij ervaart dat je gezondheid beter zou moeten zijn, terwijl je niet ziek bent.

Onze intentie is om je mee te nemen op een nieuwe reis. Een reis naar optimale gezondheid. Naar je lichaam voeden. Fit zijn. Doen wat je kunt doen ter preventie van ziekte, goed in je vel zitten, veel energie hebben, een sterk immuunsysteem hebben, een slank lichaam. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid, voor een hoge kwaliteit van leven.

Dat is een levensstijl. En die verbeterde levensstijl ontwikkelen doe je per definitie niet van de ene op de andere dag. Dat doe je stap voor stap. Op een manier die bij je past. Die

levensstijl vinden is een reis, waar wij je bij helpen. En die reis is het, in onze ogen, heel erg waard om te maken. Wij hopen dat je met ons meedoet.

**Hartelijke groet,
Jesse van der Velde**

ONZE MISSIE

Onze missie bij Superfoodies is:

Make the medicine, the medicine again.

Voor ons betekent dat: hoe kunnen we datgene wat Moeder Aarde ons geeft, de groenten, de planten, de algen, de paddenstoelen, de kruiden, de voeding, plus dat wat we weten over een holistische levensstijl, weer het *geneesmiddel van voorkeur* in onze westerse wereld laten zijn?

Belangrijk: wij claimen absoluut niet dat Green Juice een geneesmiddel is. Het is een voedingssupplement, dat je neemt naast een gezond basisvoedingspatroon.

Wat wij echter wel vinden is dat Moeder Aarde ons alle geneesmiddelen heeft gegeven. Om te beginnen onze voeding. 'Onze voeding is ons medicijn, en ons medicijn zou onze voeding moeten zijn,' zei Hippocrates, voorvader van onze moderne geneeskunde.

In onze westerse wereld zijn we echter enorm ver af gaan staan van het *beseft dat al het genezend vermogen zich in ons lichaam bevindt*.

Jouw lichaam is in staat zichzelf te genezen. Punt. Wanneer we griep hebben nemen

we rust. Wanneer we te lang niet naar de signalen van ons lichaam hebben geluisterd en in een burn-out terechtkomen, nemen we rust. We geven ons lichaam *gelegenheid* om te herstellen. Het door huisartsen meest gegeven advies in Nederland is: neem rust, en daarmee erkennen we ook in de 'westerse gezondheidszorg het zelfgenezend vermogen van het lichaam!

Als we echter te lang te veel van ons lijf hebben gevraagd, dan vermindert dat zelfgenezend vermogen. En dan worden we ziek.

Onze taak, als 'reiziger' in dit lichaam, is om goed voor onszelf te zorgen.

Elf sleutels tot optimale gezondheid:

1. water drinken;
2. een doel / droom / visie hebben voor ons leven;
3. betekenisvolle contacten met andere mensen onderhouden;
4. in verbinding blijven met onszelf, onze gevoelens, ons hart (tegenovergestelde van stress);
5. rust nemen, voldoende slaap hebben;
6. gezond eten;

7. vitamine D van de zon krijgen;
8. (andere) tekorten aan voedingsstoffen in het lichaam aanvullen;
9. toxische stoffen waar we aan worden blootgesteld, afbreken;
10. in verbinding blijven met Moeder Aarde onder ons (aarden);
11. bewegen en/of sporten.

Wanneer we dit doen hoeft er geen aanleiding te zijn voor het ontstaan van ziekte in ons lichaam en kan dat lichaam zichzelf genezen.

Het probleem is echter dat zodra we ziek zijn, we niet meer op dit zelfgenezend vermogen vertrouwen. We kiezen vaak niet voor de bovenstaande elf sleutels tot optimale gezondheid.

We vragen je niet om een advies van je huisarts of specialist te negeren. Sterker nog, we moedigen het juist aan dat op te volgen. Maar we moedigen je óók aan om je eigen verantwoordelijkheid te nemen. Om de kracht en het zelfgenezend vermogen van je lichaam te herkennen en erkennen. Om óók daarvoor te kiezen, en dat inzicht toe te passen.

Het is onze droom, en onze missie, dat in de westerse gezondheidszorg óók de bovenstaande elf sleutels (weer) de geneesmiddelen van voorkeur worden. Voor ons vormen die ons échte medicijn. En we willen eraan bijdragen dat ze in de westerse wereld weer dé geneesmiddelen worden.

Kortom: **Make the medicine, the medicine again.**

HET DOEL VAN DIT BOEK

Het doel van dit boek is je te begeleiden bij een nieuwe, wellicht grote, stap vooruit in de wijze waarop je je lichaam voedt.

Eten is niet per se *voeding*.

In onze moderne wereld hebben we een gigantisch aanbod van wat we ‘voeding’ noemen. Feitelijk gaat het dan om producten die slechts onze maag *vullen*, maar nauwelijks *voedingsstoffen* aan ons lichaam geven.

Met dit boek trachten we het tegenovergestelde aan te bieden. We willen je helpen voeding met een hoge voedingswaarde lekker te maken en gemakkelijk te bereiden.

De twee grootste misverstanden over gezond eten zijn namelijk:

1. Het is niet (of minder) lekker.
2. Het kost veel tijd.

Ja, als we heel realistisch zijn, kost zelf een gezonde soep, smoothie(bowl) of bananenbrood maken meer tijd dan een zak chips opentrekken. Maar gezond eten hoeft absoluut niet véél tijd te kosten.

Wij van *Superfoodies* hebben óók een druk leven, met kinderen, een baan of eigen bedrijf, en altijd zo veel dingen te doen dat we eigenlijk dagelijks tijd tekortkomen. Alleen hebben we ons ook de kunst van het gezond eten eigen gemaakt. We hebben *feeling* met gezond eten. We weten wat er bij ons lichaam en ook bij onze agenda past, welke gerechten gezond en lekker zijn, en niet te veel tijd kosten. Deze *feeling*, oftewel de *Superfoodielevensstijl*, is iets wat jij ook zult ontwikkelen, als je dat tenminste wilt.

Vergeet het volgende niet:

Gezond eten kost *in het begin* meer tijd (omdat je het je ‘eigen’ moet maken), maar dat betekent niet dat het op de lange termijn meer tijd kost.

- *In het begin* moet je wennen aan de smaak van Green Juice, maar dat wil niet zeggen dat je dit *nooit* lekker zult gaan vinden (bier en wijn heb je ook ‘moeten leren drinken’)
- Je buik, of hele lijf, voelt anders na het eten van deze gerechten (en misschien eerst wel minder prettig). Dat betekent

slechts dat je *anders* eet en je lichaam daaraan moet wennen

- Je partner of kinderen willen *in het begin* misschien niet meedoen, maar dat houdt niet in dat ze *altijd* zo op dit type gerechten zullen blijven reageren. Probeer daarom een transitie naar ander eten geleidelijk te laten plaatsvinden, en dan vooral met gerechten die ze lekker vinden, dus die lijken op wat jullie nu eten. Met andere woorden, maak niet te grote stappen in één keer.

Dit boek is geen uitgedacht, oftewel compleet, voedingsplan. Deze recepten vormen geen compleet dagmenu, laat staan een complete levensstijl. Dit specifieke boek bevat, in tegenstelling tot eerdere van onze hand verschenen boeken, geen uitgedacht voedingsplan. Dat is simpelweg niet het doel ervan.

De intentie van dit boek is om je meer handvatten te geven om:

1. gezond eten lekker en “feestelijk” te maken en je te laten zien wat voor geweldige gerechten je met verse,

gezonde voeding kunt maken;

2. gezond eten snel en gemakkelijk klaar te maken, waardoor je met relatief weinig tijd in de keuken heel gezond kunt leven;
3. meer manieren te vinden om Green Juice te gebruiken (of te ‘verbergen’), zodat het een vaste plaats in je levensstijl kan gaan innemen

Onze definitie van gezond eten

Gezond eten houdt voor ons in: eten met ingrediënten die rechtstreeks uit de natuur komen. Dan zetten we natuurlijk groenten, zaden, noten, vruchten, fruit, kiemen, paddenstoelen, kruiden, algen en (pseudo) granen op de eerste plaats. Als aanvulling fungeren de ‘superfoods’ die ons worden gegeven. Samengevat: we eten wat Moeder Aarde ons (rechtstreeks) aanreikt, en dus niet wat de mensen (in een fabriek) ervan hebben gemaakt.

Wij geloven in de basis eerst. En dat zijn de groentes en bovenstaande categorieën zoals je die in de lokale biologische winkel of bij de lokale boer kunt kopen. Onze eigen producten komen op de tweede plaats. Dat zijn de

speciale superfoods die de voedingswaarden verder verhogen, zoals chiazaden, hennepzaden, cacao (cacaopoeder, cacaoboter, cacaonibs), algen (spirulina, chlorella), kokosolie, MCT-olie, bijzondere adaptogene kruiden, zoals maca en ashwagandha, en natuurlijk onze *Green Juice*.

Superfoodies is een veganistisch bedrijf en daarom zul je vlees- en visgerechten nooit in onze boeken tegenkomen. Vanzelfsprekend ben je vrij deze te eten, maar ze horen gewoon niet bij onze levenswijze.

Wij als *Superfoodies* blijven dus ook ver weg van voedingsmiddelen die gezond lijken, maar toevoegingen (zoals smaakstoffen) hebben gekregen of twijfelachtige bewerkingen hebben ondergaan. Onze standaard voor de kwaliteit en ingrediëntenkeuze is waarschijnlijk de allerhoogste in de biologische markt. Wij maken alleen wat we zelf eten, waar we nu achter staan en over tien jaar nog steeds. We willen onze klanten recht in hun ogen kunnen aankijken en kunnen zeggen: *‘Vertrouw er maar op dat dit goed voor je is.’* Dat is onze standaard. Jouw (en natuurlijk onze eigen) gezondheid is waar we het voor doen.

Je Superfoodieslevensstijl

Je hoeft niet in één dag een *Superfoodie* te worden. Wij geloven dat dagelijks, of een paar keer per week, iets uit dit boek maken enorm ten gunste van je gezondheid zal komen. Zo zul je meer energie hebben, een beter immuunsysteem, een betere stoelgang en een betere hormonale balans. Deze claims hebben geen betrekking op onze Green Juice als op zichzelfstaand product, maar op de gerechten in dit boek los van Green Juice. Met andere woorden: start met de voeding die Moeder Aarde ons geeft en vul deze aan met Green Juice.

Je lichaam is een schitterende tempel. Het is een groot geschenk dat je is gegeven, een zeer bijzonder organisme dat ademt, leeft, gezond wil zijn. Dat er altijd voor je is (ook al zien wij het zelf niet altijd zo).

Zorg er goed voor, iedere dag.

Dit boek is onze bijdrage om jou te helpen gezond te leven, en dat zo leuk en gemakkelijk mogelijk.



GREEN JUICE

Green Juice is een bijzonder drankje. Sinds we in 2014 zijn begonnen met het maken ervan hebben we de formule meerdere malen verbeterd.

Toen we eind 2018 de laboratoriumuitslag van het voedingswaardenonderzoek naar onze nieuwste Green Juiceformule terugkregen, vielen we achterover van verbazing.

Dit is wat er in 100 gram Green Juicepoeder zit, in vergelijking met verse boerenkool:

per 100 gram	Green Juice	Boerenkool	
Vitamine K (µg)	193		
Vitamine C (mg)	571	95	6x
Riboflavin (mg)B2	0.271	0.25	
Vitamine B6 (mg)	0.248	0.25	
Foliumzuur (µg) B9	336	130	3x
Vitamine B12 (µg)	4.32		
Kalium (mg)	2060	40	52x
Calcium (mg)	710	210	3x
Fosfor (mg)	310	90	3x
Magnesium (mg)	210	30	7x
IJzer (mg)	33.8	1.9	18x
Zink (mg)	2.57	0.33	8x
Vezels (g)	33.8	2	17x

Green Juice aantal keren meer dan boerenkool ↑

Vanzelfsprekend neem je slechts 10 gram Green Juice (twee theelepels, aanbevolen dosering) per portie en is dit een vergelijking tussen Green Juicepoeder met verse boerenkool. We delen dit met je zodat je je een beeld kunt vormen wat voor bijdrage Green Juice kan leveren aan je dagelijkse inname van voedingsstoffen.

Green Juice is een energiedrank op basis van groente. Daarnaast is het een multivitamine van echte voeding.

Green Juice is ook een hoge bron van onder andere vezels, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, mangaan, vitamine B12 en vitamine C. Daarnaast is het een bron van zink, vitamine E, vitamine B2 en vitamine B6.

Eén portie Superfoodies Green Juice (10 gram) geeft je:
25.7 procent van je ADH vitamine K,
71.4 procent van je ADH vitamine C,
16.8 procent van je ADH vitamine B9,
24.1 procent van je ADH ijzer,
27.8 procent van je ADH mangaan,
8.9 procent van je ADH calcium,
5.6 procent van je ADH magnesium.

(ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid)

Dit doet Green Juice voor je:

- ondersteunt het energieniveau;
- activeert je natuurlijke energie in het lichaam en bevordert de energiestofwisseling;
- helpt bij vermoeidheid/moeheid;
- ondersteunt het immuunsysteem;
- houdt je haar/haren sterk en is goed voor nagels;
- helpt bij de instandhouding van bindweefsel;
- ondersteunt het behoud van sterke botten (en de groei en ontwikkeling van botten van kinderen).

Verder draagt Green Juice bij aan:

- geestelijke veerkracht en een heldere geest;
- de ontwikkeling van een normaal probleemoplossend vermogen en verbetering van de concentratie;
- de aanmaak van cellen, weefsels en rode bloedlichaampjes;
- de ontwikkeling van een normaal leervermogen en een goede intelligentie;
- een sterk gebit.

Green Juice bevat:

- verteringsenzymen
- probiotica 1.25 miljard cfu per 10 gram Green Juice (volledige dosering - vervangt een probioticasupplement)
- kurkuma
- matcha
- spirulina
- chlorella

Dit samen maakt Green Juice een van je meest ideale dagelijkse aanvullingen, naast een gezond voedingspatroon. We hopen dat je net zo zult genieten van Green Juice als onze tienduizenden klanten op dit moment al dagelijks doen.

Green Juice is ontstaan op basis van meer dan tien jaar gezondheidscoaching van ruim honderdduizend mensen. En we hebben het gemaakt met een heel zuivere intentie: een bijdrage te leveren aan je gezondheid. We zijn ervan overtuigd dat je die goede intentie tijdens je gebruik van Green Juice zult ervaren.

Geniet van de 44 heerlijke recepten in dit boek!
Geniet van je Green Juice.



BREAKFAST



BREAKFAST

VOOR
ÉÉN
PERSOON

INGREDIËNTEN

30 gr havermout
200 ml plantaardige melk
1 rijpe banaan
1 tl Green Juice poeder
1 tl matcha poeder
(optioneel)
1 el rauwe honing

TOPPING NAAR KEUZE

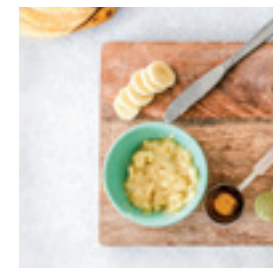
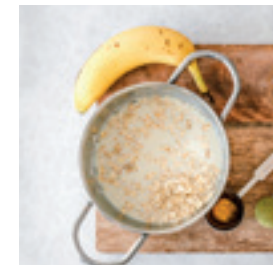
bijvoorbeeld geraspte
kokos, frambozen of
hazelnoten



POWER OATS

BEREIDING

- 1 Doe de ingrediënten in de blender en mix ze tot een gladde smoothie.
- 2 Schenk in een schaal en serveer met een topping naar keuze.





BREAKFAST

VOOR
TWEE
PERSONEN

‘GREEN UP YOUR MORNING’ SMOOTHIE

BEREIDING

INGREDIËNTEN

2 handen boerenkool
1 banaan
250 gr (bevroren)
mangoblokjes
4 el havermout
300 ml plantaardige melk
1 tl Green Juice poeder

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld: plakjes
banaan, kiwi, granola
(gluten- en suikervrij)

- 1 Mix alle ingrediënten in de blender tot een gladde smoothie.
- 2 Schenk in een schaal en serveer met een topping naar keuze.

Wist je dat uitlepelen
van je smoothie je
spijsvertering bevordert.
Door te kauwen maak je
spijsverteringsenzymen
aan



BREAKFAST

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 banaan
250 g (bevroren) mangoblokjes
een grote hand spinazie,
andijvie of boerenkool
handje rauwe cashewnoten
2 tl Green Juice poeder
400 ml water of
plantaardige melk

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld: frambozen,
granola, cacaoibs

Feestje in
een kom

CREAMY MANGO SMOOTHIE BOWL

BEREIDING

- 1 Doe de ingrediënten in de blender en mix ze tot een gladde smoothie.
- 2 Schenk in een schaal en serveer met een topping naar keuze.





BREAKFAST

VOOR
ÉÉN
PERSOON

GREEN CHIA PUDDING

BEREIDING

- 1 Mix de banaan, avocado, melk, Green Juice poeder en chiazaad in de blender tot een gladde smoothie. Naar smaak zou je eventueel nog een lepeltje ahornsiroop kunnen toevoegen.
- 2 Serveer met een topping naar keuze.

INGREDIËNTEN

1 banaan
½ avocado
200 ml plantaardige melk
3 el chiazaad
1 à 2 tl Green Juice poeder,
naar smaak

OPTIONEEL

1 el h ahornsiroop

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld frambozen, kokos,
cacaonibs en granola

Ook heerlijk in te
zetten als toetje

BREAKFAST

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN DETOX SMOOTHIE BOWL

BEREIDING

INGREDIËNTEN

flinke hand spinazie,
andijvie of boerenkool

250 gr (bevroren)
ananasblokjes

stukje verse gember

1 avocado

sap van 1 citroen

2 el hennepzaad

2 tl Green Juice poeder

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld frambozen,
bosbessen en geraspte kokos

- 1 Doe de ingrediënten in de blender en mix ze tot een gladde smoothie.
- 2 Schenk in een schaalje en serveer met een topping naar keuze.

BREAKFAST

VOOR
TWEE
PERSONEN

POPEYE SMOOTHIE BOWL

BEREIDING

INGREDIËNTEN

1 avocado

2 bananen

2 handen spinazie

1 tl Green Juice poeder

300 ml plantaardige melk

OPTIONEEL

1 el rauwe honing

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld: frambozen,
geraspte kokos, hennepzaad

- 1 Doe de ingrediënten in de blender en mix ze tot een gladde smoothie.
- 2 Schenk in een schaalje en serveer met een topping naar keuze.



BREAKFAST

VOOR
ÉÉN
PERSOON

CREAMY GREENS SMOOTHIE BOWL

INGREDIËNTEN

helft van een kleine
courgette, in stukjes
gesneden en bevroren

1 peer, geschild en
in stukjes gesneden

1 el cashewboter

1 medjouldadel

1 tl Green Juice poeder
handvol babyspinazie

half kopje
plantaardige melk

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix op een hoog toerental glad.
- 2 Schenk in een kommetje en serveer met je favoriete toppings, zoals bosbessen, granaatappelpitten, kokosschilfers, cacaonibs en gepofte quinoa.

Courgette is een ideale
toevoeging in je smoothies.
Je proeft er niets van terug



BREAKFAST

VOOR
ÉÉN
PERSOON

KICKSTART OVERNIGHT OATS

BEREIDING

INGREDIËNTEN

30g havermout
1 tl chiazaad
1 tl Green Juice poeder
2 tl ahornsiroop of honing
½ cup plantaardige
melk, ongezoet

- 1 Schep 's avonds havermout, chiazaad en Green Juice poeder in een pot. Goed doorroeren.
- 2 Voeg plantaardige melk, ahornsiroop of honing toe en mix het geheel goed.
- 3 Plaats de deksel op de pot en zet deze de hele nacht in de koelkast.
- 4 Neem 's morgens de pot uit de koelkast, schep de havermout in een kom en strooi er jouw favoriete toppings op, bijvoorbeeld kokosyoghurt, fruit en kokosrasp. Eet smakelijk!

Als je 's morgens geen
tijd hebt om te eten, dan
kun je de pot ook in je
tas meenemen voor een
ontbijt onderweg



BREAKFAST

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 banaan
½ kopje bevroren mango
1 kiwi
1 el hennepzaad
handvol verse peterselie
1-2 tl Green Juice poeder
¾ kopje plantaardige melk

FRUITY GREENS SMOOTHIE BOWL

BEREIDING

- 1 Mix alle ingrediënten op hoge snelheid glad en romig. Voeg eventueel meer melk toe wanneer de smoothie naar je smaak te dik is.
- 2 Schenk het over in een kommetje en serveer met je favoriete toppings, bijv. glutenvrije granola, aardbeien, kiwischijfjes en hennepzaad.

Wist je dat peterselie heel vroeger (al) veel gebruikt werd als medicijn? Het zit barstensvol vitaminen en mineralen



BREAKFAST

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 banana
- 1 kleine appel, geschild en in stukjes gesneden
- 2 selderijstengels
- 1 el amandelboter
- 1 tl Green Juice poeder
- $\frac{3}{4}$ kopje amandelmelk

APPLE ALMOND PARTY IN A BOWL

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix 30 tot 60 seconden op een hoog toerental glad.
- 2 Schenk het over in een kommetje en serveer met je favoriete toppings (bijv. bessen, appelschijfjes, cacaonibs, hennepzaden).



BREAKFAST

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN ALMOND BUCKWHEAT PANCAKES

BEREIDING

- INGREDIËNTEN**
- ½ cup boekweitmeel
 - ¼ cup amandelmeel
 - 1 tl bakpoeder
 - Snufje zout
 - 1-2 tl Green Juice poeder
 - ¾ cup ongezoete plantaardige melk
 - 1 el appelazijn
 - 2 el agavesiroop
 - 1 tl vanille-extract
 - 1 tl kokosolie om de pan mee in te vetten
- 1 Meng in een kleine kom de melk met appelazijn en zet apart.
 - 2 Meng in een grote mengkom de droge ingrediënten - boekweitmeel, amandelmeel, bakpoeder, zout en Green Juice poeder.
 - 3 Voeg het melkmengsel, de agavesiroop en het vanille-extract toe en mix het snel door om het goed te mengen.
 - 4 Verwarm 1 theelepel kokosolie in een pan. Bak 6 pannenkoeken op middelhoog vuur, gebruik ongeveer 1,5 eetlepel beslag per pannenkoek. Ze moeten aan beide kanten lichtbruin zijn.
 - 5 Serveer direct, met kokosyoghurt, frambozen, cacaonibs en amandelen. Besprenkel ze als je wilt nog met wat extra agavesiroop.

Pancake
party time



JUICES &
SMOOTHIES



JUICES / SMOOTHIES

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

½ ananas
½ komkommer
1 limoen
stukje verse gember
1 à 2 tl Green Juice poeder

RE JUICY

BEREIDING

- 1 Heb je een slowjuicer of sapcentrifuge? Snijd dan alles in stukken en pers het vervolgens tot een sapje. Roer tot slot Green Juice poeder erdoor.
- 2 Geen slowjuicer of sapcentrifuge? Doe de ingrediënten in de blender en voeg een kopje (kokos)water toe.
- 3 Even mixen en klaar is je sapje.



JUICES / SMOOTHIES

VOOR
TWEE
PERSONEN

TROPICAL DETOX SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

- 1 kopje ananas,
in blokjes gesneden
- 1 kopje mango,
vers of bevroren
- halve komkommer
- 2 handen babyspinazie
- 1 tl Green Juice poeder
- 1 kopje kokoswater
- 1 el hennepzaad
als topping (optioneel)

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix ze glad.
- 2 Schenk in een glas en (optioneel) top af met hennepzaad. Serveer direct.

Ananas staat bekend om
zijn vochtafdrijvende en
zuiverende eigenschappen

‘LIFE
GOES
FASTER
ON
PROTEIN’

JUICES / SMOOTHIES

VOOR
ÉÉN
PERSOON

GREEN PROTEIN TO GO

BEREIDING

- 1 Doe de ingrediënten in de blender en mix ze tot een gladde smoothie.
- 2 Serveer in een glas of drink de smoothie 'on the go' uit een shaker.

INGREDIËNTEN

1 kiwi
1 appel
1 hand spinazie
1 scoop plantaardig
proteïnepoeder
1 tl Green Juice poeder
150 ml plantaardige melk

De ideale post
workout shake



JUICES / SMOOTHIES

VOOR
TWEE
PERSONEN

BREAKFAST KILLER SMOOTHIE

BEREIDING

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- ½ kopje bevroren boerenkool
- 2 el havermout
- 1 el pindakaas
- 1 tl Green Juice poeder
- 4 el kokosyoghurt
- 1 kopje plantaardige melk

- 1 Mix alle ingrediënten op hoge snelheid glad.
- 2 Schenk in een glas of kom en geniet er direct van!

Ideaal voor
onderweg



JUICES / SMOOTHIES

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN MACHINE PROTEIN SMOOTHIE

BEREIDING

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- handvol groente naar keuze (bijv. babyspinazie, boerenkool)
- helft van een kleine avocado
- 30 g vanille-eiwitpoeder
- 2 tl Green Juice poeder
- 1 kopje ongezoete amandelmelk

- 1** Doe alle ingrediënten in een blender en mix ze glad. Je kunt meer melk of water toevoegen als je het liever dunner hebt.
- 2** Schenk in een glas en drink het op.





SNACKS, DIPS & TREATS



SNACKS / DIPS / TREATS

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN HUMMUS

BEREIDING

INGREDIËNTEN

- 1 pot kikkererwten à 350 gr
- 1 teentje knoflook
- 2 el tahin
- 4 el extra vierge olijfolie
- 3 el water
- sap en rasp van ½ à 1 citroen, naar smaak
- Keltisch zeezout
- versgemalen peper
- 1 à 2 el Green Juice poeder naar smaak

- 1 Pureer alle ingrediënten met de staafmixer of in de blender tot een gladde hummus.
- 2 Voeg meer olijfolie of water toe om deze dunner te maken.





SNACKS / DIPS / TREATS

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 à 3 avocado's, geprakt
1 kleine rode ui, fijngesneden
1 tomaat , in kleine blokjes
sap van 1 limoen
1 el Green Juice poeder
handje verse koriander, vers
gesneden
Keltisch zeezout

CRAZY GUACAMOLE

BEREIDING

- 1 Meng alle ingrediënten door elkaar voor een heerlijke, supergezonde guacamoledip!

Deze guacamole
is écht next level



SNACKS / DIPS / TREATS

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 kleine broccolistronk
- ¼ kopje pijnboompitten
- ¼ kopje extra vierge olijfolie
- grote hand verse basilicumblaadjes
- 2 eetlepels citroensap
- ½ kopje water
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel zout
- 1,5 theelepel Green Juice poeder
- versgemalen zwarte peper naar smaak

VOOR DE TOPPING

- extra pijnboompitten
- en tuinkers

VEGGIE DIP

BEREIDING

- 1 Snijd de broccoli in roosjes en stoom totdat ze beetgaar zijn.
- 2 Doe als de broccoli is afgekoeld deze met alle overige ingrediënten in een blender of keukenmachine en meng het tot een romige dip. U kunt de dikte aanpassen door meer of minder water toe te voegen.
- 3 Gebruik pijnboompitten en tuinkers als topping. Serveer met volkoren crackers of verse groenten.

Lekker met
rauwkost



SNACKS / DIPS / TREATS

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 kopje doperwten
(zacht gekookt of uit blik)
3 el olijfolie
handvol muntblaadjes
1 el limoensap
1 teentje knoflook
¼ tl Himalayazout
1 tl Green Juice poeder
versgemalen zwarte
peper naar smaak
2-3 el water indien nodig

MINTY PEA DIP

BEREIDING

- 1 Mix met een handmixer alle ingrediënten, behalve het water.
- 2 Voeg indien nodig water toe voor een dunnere dip.
- 3 Smakelijk eten!

Wist je dat doperwtjes
een eiwitbron zijn?



SNACKS / DIPS / TREATS

VOOR
TWAALF
PLAKKEN

INGREDIËNTEN

3 grote, rijpe bananen
flinke hand spinazie
(optioneel)
2 eieren
2 tl vanille-extract
125 ml plantaardige melk
50 gr kokosolie
50 gr honing
(optioneel)
250 gr glutenvrij meel
2 el Green Juice poeder
2 tl wijnsteenbakpoeder
250 gr bosbessen

BANANA BREAD 2.0

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een cakevorm in.
- 2 Mix de bananen, spinazie, eieren, vanille-extract, melk, kokosolie en honing in de keukenmachine tot een glad mengsel.
- 3 Voeg meel, Green Juice poeder en wijnsteenbakpoeder toe en mix alles tot een mooi glad beslag.
- 4 Roer tot slot de bosbessen erdoorheen.
- 5 Schep het beslag in de cakevorm. Bak het bananenbrood in 50-60 minuten en laat het goed afkoelen voordat je het aansnijdt.

Lekker met een
laagje notenboter