

een week lang recepten voor meer energie

IEDERE DAG JE BESTE DAG

A photograph of two glasses filled with a vibrant green smoothie. Each glass has a light-colored wooden stick inserted into it. The glasses are placed on a dark wooden cutting board. In the background and foreground, there are several green apples, some whole and some sliced. A large, light green circular graphic is overlaid in the center of the image, containing the text 'WEEK MENU 1'.

WEEK
MENU

1



INHOUD

1. ROMIGE JUICE BLEND	6
2. GREEN HULK SMOOTHIE	8
3. EASY GREEN SMOOTHIEBOWL	10
4. CREAMY GREEN OATMEAL	12
5. GREEN GAZPACHO	14
6. GREEN HUMMUS	16
7. GREEN VEGAN ICE CREAM	18

BOODSCHAPPEN LIJST WEEK 1

GROENTE EN VERSE KRUIDEN

- 1 courgette
- 3 avocado's
- 1 komkommer
- 1 knoflook
- 1 bakje verse basilicum (15g)
- 1 bosje lente/salade ui
- 1 kleine zak spinazie (100g)
- klein bakje blauwe bessen en/of frambozen (125g)

FRUIT

- 1 peer
- 1 golden delicious appel
- 2 limoenen
- 1 klein bakje ananasblokjes (130g)
- 1 citroen
- 1 mango
- 6 bananen

HOUDBAAR - VOORRAADKAST

- 50g havermout
- 1 pot kikkererwten à 350 gr
- notenpasta (maar pindakaas of tahin kan ook)
- tahin

- ahornsiroop
- extra vierge olijfolie
- zout
- peper

PLANTAARDIGE 'ZUIVEL'

- 1 liter pak plantaardige melk (haver, rijst, amandel)

TOPPING NAAR KEUZE (OPTIONEEL)

- noten
- cacaonibs
- kokosrasp
- chiazaad

WE ARE FOOD LOVING
& HEALTH FOCUSSED
COMMUNITY OF JOYFUL & FEARLESS
CHOCOLATE & SPIRULINA ADORING
MEDITATING & FIRE BREATHING
BEE PROTECTING & EARTH KEEPING
LOVE & HEALTH SPREADING
SPIRITUAL BEINGS
IN A HUMAN BODY

WE ARE
SUPERFOODIES



SMOOTHIES & JUICES

VOOR
TWEE
PERSONEN

ROMIGE JUICE BLEND

BEREIDING

1

Mix alle ingrediënten in de blender tot een gladde en romige smoothie.

INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 1 golden delicious appel
- ¾ geschilde limoen
- 5 cm komkommer met schil
- 2 cm dikke ananasschijf
- 1 á 2 tl Green Juice
- 1 avocado
- 200 ml (kokos)water



KIDS

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN HULK SMOOTHIE

BEREIDING

INGREDIËNTEN

- handje spinazie
- 1 rijpe banaan
- ½ mango
- 150 ml rijstmelk
- ½ avocado
- 1 tl Green Juice

- 1 Doe alle ingrediënten in de blender en blend tot een romige smoothie.

Makkelijke manier om
dagelijks extra vitamines
binnen te krijgen



SMOOTHIE BOWLS

VOOR
EEN
PORTIE

INGREDIËNTEN

80g rauwe, ongeschilde courgette (ongeveer ⅓ van een middelgrote courgette), in stukjes

100 ml water of plantaardige melk

1 el notenpasta

1 tl Green Juice

160g banaan (ongeveer 1½ banaan), bevroren en in stukjes

TOPPING

5 à 6 plakjes banaan

1 el grof gehakte noten

1 el cacaonibs

EASY GREEN SMOOTHIE-BOWL

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in de volgende volgorde in een krachtige blender: courgette en water eerst, gevolgd door de amandelboter en Green Juicepoeder en tot slot de stukjes bevroren banaan.
- 2 Mix op hoge stand tot een gladde en smeuïge smoothie. Gebruik zo nodig een stamper om het fruit richting de snijbladen te duwen.
- 3 Giet in een kom, voeg de toppings toe en serveer!



PAP & PUDDING

VOOR
EEN
PORTIE

INGREDIËNTEN

50g havermout

1 el chiazaad

240 ml water

snufje zeezout

120 ml amandelmelk
(of gebruik een andere
plantaardige melk naar
keuze)

1 tl Green Juice

2-4 tl natuurlijke zoetstof
naar keuze (zoals ahorn-
siroop, dadelstroop of
appelstroop)

TOPPING

¼ banaan (in plakjes)

handjevol blauwe bessen

1 tl kokosreepjes

1 tl cacaonibs,

1 tl amandelboter

CREAMY GREEN OATMEAL

BEREIDING

- 1 Doe de havermout, het chiazaad, het water en het snufje zout in een steelpan. Breng het geheel aan de kook, zet daarna het vuur laag en laat het ongeveer 6 tot 8 minuten sudderen, of totdat bijna alle vloeistof is opgenomen.
- 2 Giet de melk erbij en laat het nog eens 5 minuten doorkoken, of totdat de gewenste substantie is bereikt. (Bij langer doorkoken krijg je een dikkere havermoutpap.)
- 3 Haal de pan van het vuur en meng de Green Juicepoeder erdoorheen. Je kunt er nu eventueel ook je natuurlijke zoetstof doorheen doen of die later over de havermoutpap strooien (vlak voor het serveren).
- 4 Doe de havermoutpap in een kom, voeg de toppings toe en serveer.

Perfect om je dag
mee te starten



SOEP

VOOR
EEN
PORTIE

GREEN GAZPACHO

BEREIDING

INGREDIËNTEN
1 kleine avocado
½ komkommer
1 klein teentje knoflook
grote handvol
basilicumblaadjes
sap van ½ limoen
1 tl bosui
½ el zout
(of meer naar smaak)
180 ml gefilterd water
1 tl Green Juice poeder

- 1 Doe de avocado, komkommer, basilicum, knoflook, bosui, zout, citroensap, Green Juice poeder en water in een blender.
- 2 Mix alles op een hoog toerental glad en romig.
- 3 Je kunt de gazpacho direct serveren of eerst in de koelkast zetten. Optioneel: top de soep met komkommer, kerstomaatjes, verse kruiden en versgemalen zwarte peper.



HARTIGE SNACKS & DIPS

VOOR
TWEE
PERSONEN

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

GREEN HUMMUS

BEREIDING

- 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.

Voeg groenten en kruiden
toe voor jouw eigen hummus
variatie



TOETJES & TRAKTATIES

VOOR
ÉÉN
PERSOON

GREEN VEGAN ICE CREAM

BEREIDING

- 1 Mix de ingrediënten (behalve de topping) tot een glad ijs in de blender of keukenmachine.
- 2 Begin met een klein beetje melk en voeg indien nodig steeds iets meer toe.
- 3 Serveer met een topping naar keuze.

INGREDIËNTEN

1 bevroren banaan

½ avocado

klein scheutje
plantaardige melk

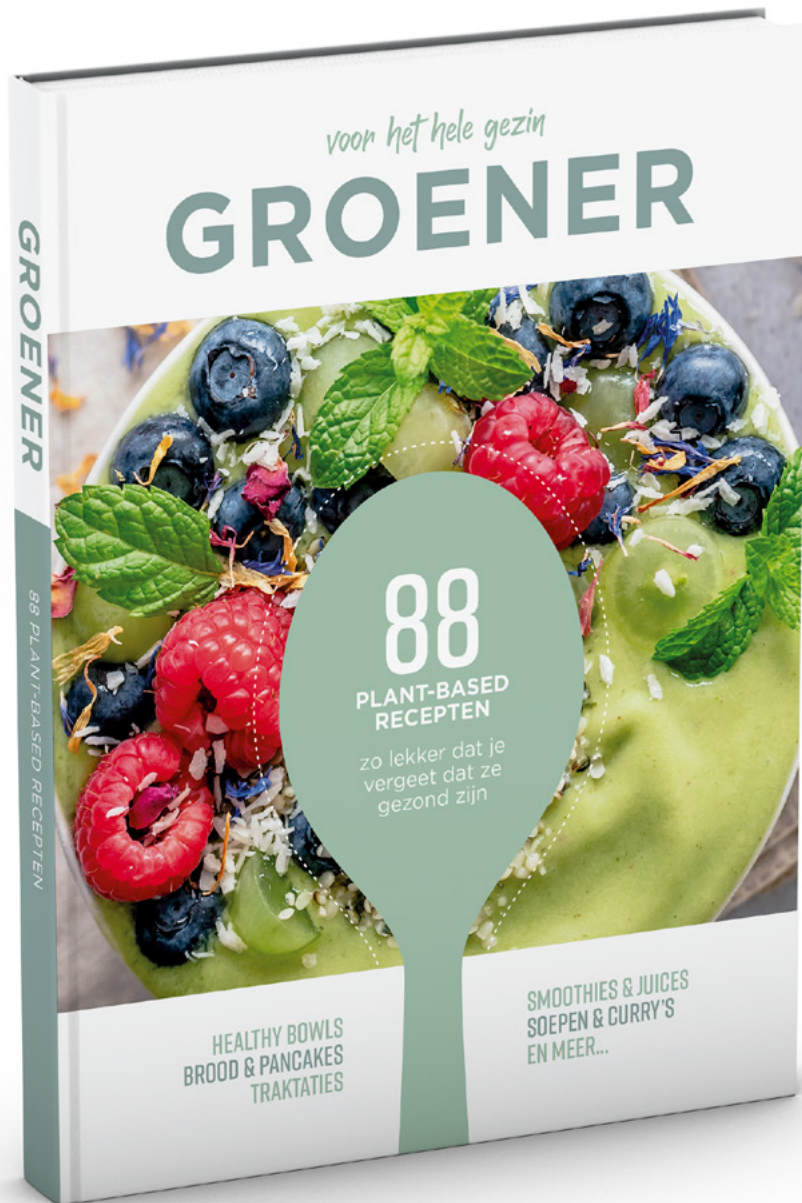
½ tot 1 el Green Juice
poeder (naar smaak)

optioneel:
1 el ahornsiroop of honing

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld frambozen,
kokosrasp, cacaonibs

Dit wil je!



NU VERKRIJGBAAR OP
[SUPERGREENS.NL/GROENER](https://supergreens.nl/groener)