

een week lang recepten voor meer energie

IEDERE DAG JE BESTE DAG

A top-down view of a bowl filled with a vibrant green smoothie. The smoothie is topped with several slices of kiwi, banana, and blueberries. A generous portion of granola is sprinkled over the fruit. The bowl is set on a light-colored surface, and some granola and fruit are scattered around it. A green circular graphic with a dashed white line is overlaid on the bowl, containing the text 'WEEK MENU 2'.

WEEK
MENU

2



INHOUD

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 1. BREAKFAST KILLER SMOOTHIE | 6 |
| 2. 'GREEN UP YOUR MORNING' SMOOTHIE | 8 |
| 3. BLUEBERRY CHOCO SMOOTHIE BOWL | 10 |
| 4. GREEN COCONUT CHIA PUDDING | 12 |
| 5. DOUBLE GREEN SOUP | 14 |
| 6. CRAZY GUACAMOLE | 16 |
| 7. GREEN PINA COLADA ICEPOPS | 18 |

BOODSCHAPPEN LIJST WEEK 2

GROENTE EN VERSE KRUIDEN

- 1 zak spinazie (200g)
- 1 ui
- 1 rode ui
- 1 knoflook
- 2 (zoete) aardappelen
- 1 courgette
- 4 avocado's
- 1 tomaat
- bakje verse koriander (15g)

FRUIT

- 3 bananen
- 2 limoenen
- 1 ananas
- 2 kiwi's
- 250g (bevroren) blauwe bessen
- 250g (bevroren) mango

HOUDBAAR - VOORRAADKAST

- 180g havermout
- notenpasta
- ahornsiroop
- extra vierge olijfolie
- bouillonpoeder/bouillonblokje
- bruinerijstproteïne (optioneel)
- cacaopoeder (of Daily Love, onze ready to mix cacaodrank)
- ½ tl vanille-extract
- zout
- peper

PLANTAARDIGE 'ZUIVEL'

- 250 ml kokosyoghurt
- 1 liter pak plantaardige melk (haver, rijst, amandel)
- 1 blik volvette kokosmelk (250 ml)

TOPPING NAAR KEUZE (OPTIONEEL)

- granola/muesli (gluten- en suikervrij)
- chiazaad
- cacaonibs
- geraspte kokos

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

BREAKFAST KILLER SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

1 rijpe banaan
handje (bevroren) boerenkool
2 el havermout
1 el notenpasta
1 tl Green Juice poeder
4 el kokosyoghurt
240 ml plantaardige melk

BEREIDING

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

Ideaal voor
onderweg



SMOOTHIE BOWLS

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 handen boerenkool, spinazie
of andijvie

1 banaan

250g (bevroren) mango-,
of ananasblokjes

4 el havermout

300 ml plantaardige melk
(kokos, haver of amandel)

1 tl Green Juice poeder

TOPPING NAAR KEUZE

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

‘GREEN UP YOUR MORNING’ SMOOTHIE

BEREIDING

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

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



EIWITRIJK

VOOR
ÉÉN
PORTIE

BLUEBERRY CHOCO SMOOTHIE BOWL

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een mengbeker en meng ze met een staafmixer tot een glad geheel. Je kunt ook een blender gebruiken en een stamper om de ingrediënten naar de snijbladen te duwen. Voeg wat extra plantaardige melk toe als je een dunnere smoothie wilt.
- 2 Doe het geheel in een kom, voeg de toppings toe en serveer.

INGREDIËNTEN

halve avocado, geschild
(of gebruik 1 kleine banaan
van ongeveer 100 g)

120g bevroren
blauwe bessen

2 el bruinerijstproteïne,
chocoladesmaak

1 tl Green Juice

(optioneel) 1 tl Daily Love
of rauwe cacaopoeder

120 ml amandel-
of kokosmelk

TOPPING

handvol verse
blauwe bessen

2 tl amandelboter

1 tl cacaonibs,

1 tl geraspte kokos



PAP & PUDDING

VOOR
EEN
PORTIE

GREEN COCONUT CHIA PUDDING

BEREIDING

- 1** Doe 's avonds alle ingrediënten, behalve het verse fruit, in een pot of kom. Roer goed en plaats in de koelkast om een nachtje te laten weken.
- 2** Bedek de volgende ochtend de geweekte pudding met kiwi en frambozen. Geniet er meteen van of neem het mee als ontbijt of tussendoortje.

INGREDIËNTEN

- 2 el chiazaad
- 2 el rauwe (ongeroosterde) boekweitgrutten
- 1 medjouldadel, fijngehakt (of 2-3 tl honing of ahornsiroop)
- 1 tl Green Juice
- 125 ml ongezoete amandelmelk
- 125 ml kokosyoghurt
- ½ tl vanille-extract
- 1 kiwi, geschild en in stukken gesneden
- handje bosbessen



SOEP

VOOR
DRIE À VIER
PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 1 ui in blokjes
- 1 teentje knoflook, fijn gemaakt
- 2 aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 middelgrote courgette, in blokjes gesneden
- grote handvol verse spinazie
- ½ tl zout (of meer naar smaak)
- 1 liter groentebouillon of water
- 1 el Green Juice poeder
- versgemalen zwarte peper naar smaak

Extra
vitamientjes

DOUBLE GREEN SOUP

BEREIDING

- 1 Verhit de olijfolie in een pan.
- 2 Voeg ui en knoflook toe, 1 minuut bakken.
- 3 Aardappelen, zout en bouillon of water toevoegen, aan de kook brengen en 10 minuten laten koken.
- 4 Courgette toevoegen en 10 minuten laten koken.
- 5 Verse spinazie toevoegen en 1 minuut laten koken. Van de kookplaat verwijderen.
- 6 Green Juice poeder toevoegen en de soep met een handmixer mengen tot een romig geheel.
- 7 Proeven en zout en peper naar smaak toevoegen.
- 8 Direct serveren. Optioneel yoghurt of kokosyoghurt, zonnebloempitten en verse kruiden als topping toevoegen.



HARTIGE SNACKS & DIPS

VOOR
TWEE
PERSONEN

CRAZY GUACAMOLE

BEREIDING

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

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

Deze guacamole is
écht next level!



TOETJES & TRAKTATIES

VOOR
VIJF
IJSLOLLY'S

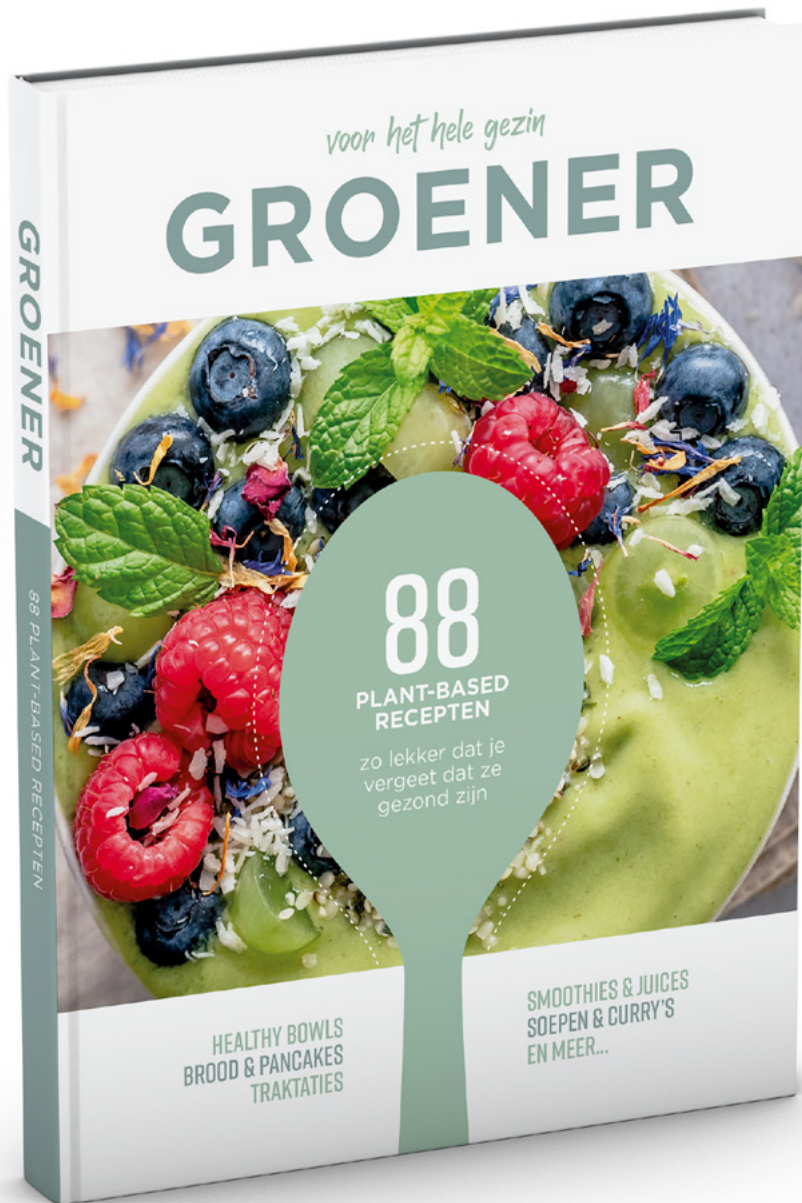
INGREDIËNTEN

een halve grote rijpe ananas
120 ml volvette kokosmelk
(uit blik)
2 tl ahornsiroop
of rauwe honing
1 tl limoensap
2 tl Green Juice poeder

GREEN PINA COLADA ICEPOPS

BEREIDING

- 1 Schil de ananas en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- 2 Doe de ananas met de andere ingrediënten in een keukenmachine en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel.
- 3 Schep het mengsel in ijslolly vormpjes en plaats gedurende 6 uur of een hele nacht in de vriezer.



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