

een week lang recepten voor meer energie

IEDERE DAG JE BESTE DAG

A top-down view of a white bowl filled with a vibrant green smoothie. The smoothie is garnished with several slices of kiwi, three fresh raspberries, three slices of mango, a small pile of white coconut flakes, and a scattering of blueberries and golden-brown granola clusters. A light green circular graphic with a dashed white border is centered over the bowl, containing the text 'WEEK MENU 3'. In the background, more blueberries are scattered on a white surface, and a wooden spoon is visible in the bottom right corner.

WEEK
MENU

3



INHOUD

1. TROPICAL DETOX SMOOTHIE	6
2. RE JUICY	8
3. GREEN MACHINE PROTEIN SMOOTHIE	10
4. CREAMY MANGO SMOOTHIE BOWL	12
5. OVERNIGHT CHIA PUDDING	14
6. VEGGIE DIP	16
7. COCONUT LIME BLISS BALLS	18

BOODSCHAPPEN LIJST WEEK 3

GROENTE EN VERSE KRUIDEN

- 1 komkommer
- 1 zak (baby)spinazie (200g)
- 1 kleine broccolistronk
- 5 cm verse gember
- 1 bakje verse basilicum (15g)
- 1 teentje knoflook
- 1 avocado

FRUIT

- 1 ananas (of 500g ananasblokjes)
- 500g mangoblokjes
- 2 bananen
- 2 limoenen
- 1 citroen

HOUDBAAR - VOORRAADKAST

- 500 kokoswater
- 200g rauwe cashewnoten
- 1 doosje pijnboompitten (80g)
- 50g kokosrasp
- 4 grote medjouldadels
- ahornsiroop
- bruinerijstproteïne (optioneel)
- extra vierge olijfolie
- kokosolie
- zout
- peper

PLANTAARDIGE 'ZUIVEL'

- 1 liter pak amandelmelk, ongezoet
- 150 ml ongezoete kokosyoghurt
- 60 ml kokosmelk

TOPPING NAAR KEUZE (OPTIONEEL)

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

WE ARE FOOD LOVING
& HEALTH FOCUSED
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

INGREDIËNTEN

200g ananas,
in blokjes gesneden
200g mango, vers of bevroren
halve komkommer
2 handen babyspinazie
1 tl Green Juice poeder
240 ml kokoswater
1 el hennepzaad als topping
(optioneel)

TROPICAL DETOX SMOOTHIE

BEREIDING

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

Ananas staat bekend
om zijn vochtafdrijvende
en zuiverende
eigenschappen



SMOOTHIES & JUICES

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

- ½ ananas
- ½ komkommer
- 1 limoen
- stukje verse gember
- 1 à 2 tl Green Juice poeder
- eventueel:
200 ml (kokoswater)

RE JUICY

BEREIDING

- 1 Heb je een slowjuicer of sapcentrifuge? Snijd dan de ananas, komkommer, limoen en gember in stukken en pers het vervolgens tot een sapje. Roer tot slot Green Juice poeder erdoor.
- 2 Geen slowjuicer of sapcentrifuge? Doe dan alle ingrediënten in de blender (incl. het kokoswater) en mix tot een romig sapje.



EIWITRIJK

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN MACHINE PROTEIN SMOOTHIE

BEREIDING

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- handvol groente naar keuze
(bijv. babyspinazie,
boerenkool)
- helft van een kleine avocado
- 30g bruinerijstproteïne,
vanillesmaak
- 2 tl Green Juice poeder
- 240 ml 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.



SMOOTHIE BOWLS

VOOR
TWEE
PERSONEN

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.

INGREDIËNTEN

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

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld: frambozen,
granola, cacaonibs

Feestje in een kom



PAP & PUDDING

VOOR
EEN
PORTIE

OVERNIGHT CHIA PUDDING

BEREIDING

INGREDIËNTEN

120 ml ongezoete
kokosyoghurt, plus 2 extra
el voor de bovenlaag

60 ml kokosmelk

4 tl ahornsiroop

1-2 tl Green Juice

2 el chiazaad

1 el geraspte kokos

TOPPING

verse bessen

1 el geraspte kokos

- 1 Meng de kokosyoghurt, kokosmelk, ahornsiroop en Green Juicepoeder in een kom of mason jar, totdat de poeder is opgelost.
- 2 Voeg het chiazaad en de geraspte kokos toe en meng alles goed door elkaar.
- 3 Laat het mengsel minimaal een uur in de koelkast staan. Je kunt het ook 's avonds maken en een nachtje in de koelkast bewaren.
- 4 Serveer met een extra laagje kokosyoghurt erbovenop, wat verse bessen naar keuze en kokosreepjes.

Ideaal als je 's ochtends
weinig tijd hebt



HARTIGE SNACKS & DIPS

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 kleine broccolistronk
50g pijnboompitten
60 ml extra vierge olijfolie
grote hand verse
basilicumblaadjes
2 el citroensap
120 ml water
1 teentje knoflook
½ tl zout
1,5 tl Green Juice poeder
versgemalen zwarte peper
naar smaak

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. Je kunt de dikte aanpassen door meer of minder water toe te voegen.
- 3 Gebruik pijnboompitten en tuinkers als topping. Serveer met volkorencrackers of verse groenten.

Lekker met
rauwkost!



TOETJES & TRAKTATIES

VOOR
VIJFTIEN
STUKS

INGREDIËNTEN

120g cashewnoten
50g kokosrasp, ongezoet
4 grote medjouldadels
1 tl Green Juice poeder
sap en schil van 1 limoen
1 el kokosolie

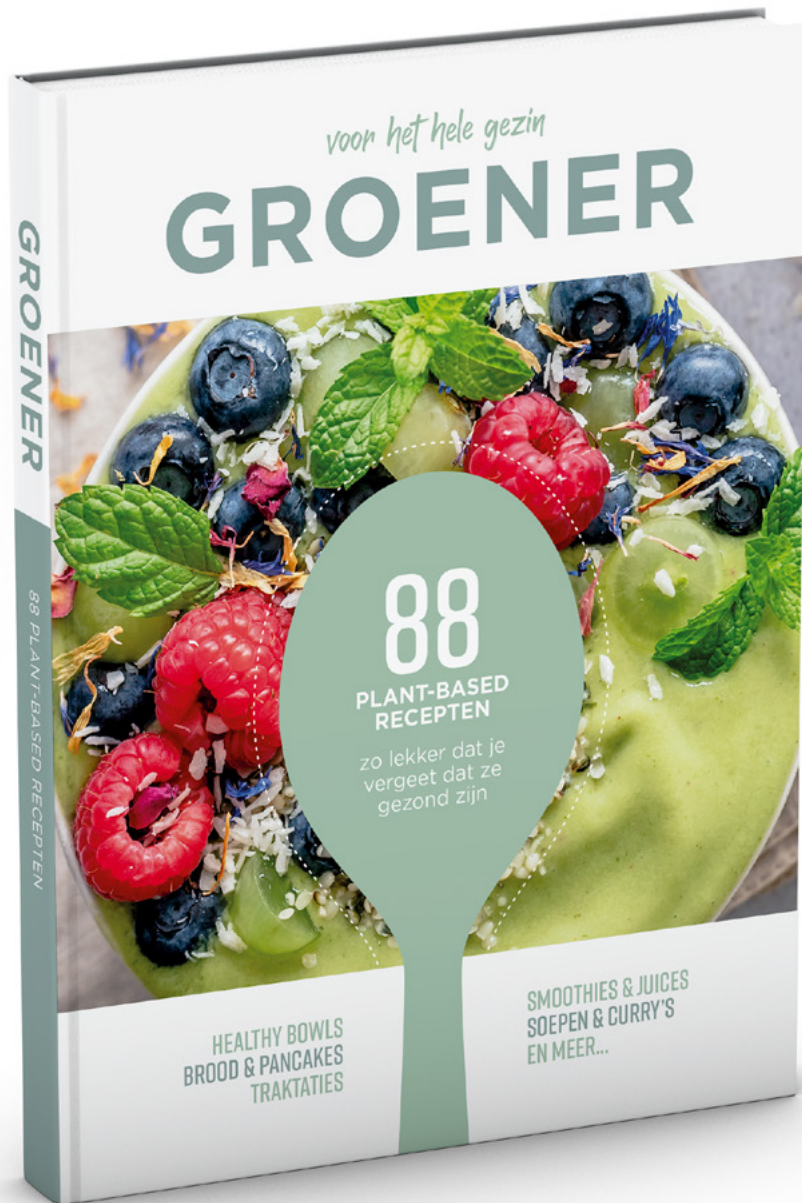
EXTRA

kokosrasp voor het rollen
van de balletjes

COCONUT LIME BLISS BALLS

BEREIDING

- 1 Doe de cashewnoten, kokosrasp en dadels in een foodprocessor. Mix tot alle ingrediënten in kleine stukjes zijn gebroken en je de consistentie van nat zand hebt.
- 2 Voeg de kokosolie, het limoensap, de limoenschil en het Green Juice poeder toe. Mix opnieuw tot je een plakkerig deeg hebt. Je kunt een eetlepel plantaardige melk toevoegen als je het nog niet plakkerig genoeg vindt.
- 3 Rol van het deeg 15 hapklare balletjes. Optie: rol elk balletje door de kokosrasp.
- 4 Bewaar in de koelkast.



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