

een week lang recepten voor meer energie

IEDERE DAG JE BESTE DAG



WEEK
MENU

4



INHOUD

1. GREEN JUICE SMOOTHIE	6
2. PEAR GINGER SMOOTHIE	8
3. GREEN DETOX SMOOTHIE BOWL	10
4. APPLE ALMOND PARTY IN A BOWL	12
5. POWER OATS	14
6. MINTY PEA DIP	16
7. SUNFLOWER BROCCOLI SPREAD	18

BOODSCHAPPEN LIJST WEEK 3

GROENTE EN VERSE KRUIDEN

- 2 avocado
- 1 kleine zak spinazie (100g)
- 5 cm verse gember
- 2 selderijstengels
- 70g doperwten (zacht gekookt of uit blik)
- 1 klein bakje verse munt (15g)
- 1 knoflook
- 100g broccoliroosjes

FRUIT

- 120g (bevoren) mangostukjes
- 250g (bevoren) ananasblokjes
- klein bakje blauwe bessen en/of frambozen (125g)
- 1 conferencepeer
- 2 citroenen
- 2 bananen
- 2 appels
- 1 limoen

HOUDBAAR - VOORRAADKAST

- 30g havermout
- notenpasta
- ahornsiroop
- chiazaad of lijnzaad
- extra vierge olijfolie
- matcha poeder (optioneel)
- 70g zonnebloempitten
- bruinerijstproteïne (optioneel)
- grove mosterd (of kappertjes)
- zout
- peper

PLANTAARDIGE 'ZUIVEL'

- 1 liter pak ongezoete amandelmelk

TOPPING NAAR KEUZE (OPTIONEEL)

- hennepzaad
- geraspte kokos
- hazelnoten

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
EEN
PORTIE

INGREDIËNTEN

halve avocado,
zonder pit en geschild

120g (bevroren)
mangostukjes

flinke handvol spinazie

1-2 tl Green Juice

360 ml amandelmelk

GREEN JUICE SMOOTHIE

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een krachtige blender. Mix een minuut lang op hoge stand tot een gladde en smeūige smoothie.
- 2 Giet in een groot glas, een smoothiebeker of twee kleine glazen en serveer direct.



SMOOTHIES & JUICES

VOOR
EEN
PORTIE

PEAR GINGER SMOOTHIE

BEREIDING

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote
conferencepeer,
zonder klokhuus
(schillen niet nodig)
- 1 à 2 cm verse gember,
geschild
- handvol bladgroente
naar keuze
- 1 el citroensap
- 1 el chiazaad of lijnzaad
- 240 ml ongezoete
amandelmelk

- 1 Doe alle ingrediënten in een krachtige blender.
- 2 Mix op hoge stand tot een gladde smoothie.
- 3 Giet in een glas en serveer direct.



SMOOTHIE BOWLS

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN DETOX 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

flinke hand spinazie,
andijvie of boerenkool

250g (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



SMOOTHIE BOWLS

VOOR
TWEE
PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 1 kleine appel, geschild en in stukjes gesneden
- 2 selderijstengels
- 1 el amandelboter
- 1 tl Green Juice poeder
- 180 ml amandelmelk

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld: appelschijfjes,
bessen, hennepzaad en
cacao nibs

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).



PAP & PUDDING

VOOR
ÉÉN
PERSOON

INGREDIËNTEN

30g havermout
200 ml plantaardige melk
(kokos, haver of amandel)
1 rijpe banaan
1 tl Green Juice poeder
1 tl matcha poeder
(optioneel)
1 el ahornsirop of honing

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld geraspte kokos,
frambozen of hazelnoten

POWER OATS

BEREIDING

- 1 Doe de plantaardige melk, banaan, Green Juice, matcha en ahornsirop in een blender en mix ze tot een gladde smoothie.
- 2 Schenk in een pannetje en voeg de havermout toe. Roer goed.
- 3 Verwarm op middelhoog vuur, af en toe roeren.
- 4 Schenk in een schaal en serveer met een topping naar keuze.



HARTIGE SNACKS & DIPS

VOOR
TWEE
PERSONEN

MINTY PEA DIP

BEREIDING

INGREDIËNTEN

170g doperwtjes
(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

- 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?



EIWITRIJK

VOOR
TWEE À VIER
PORTIES

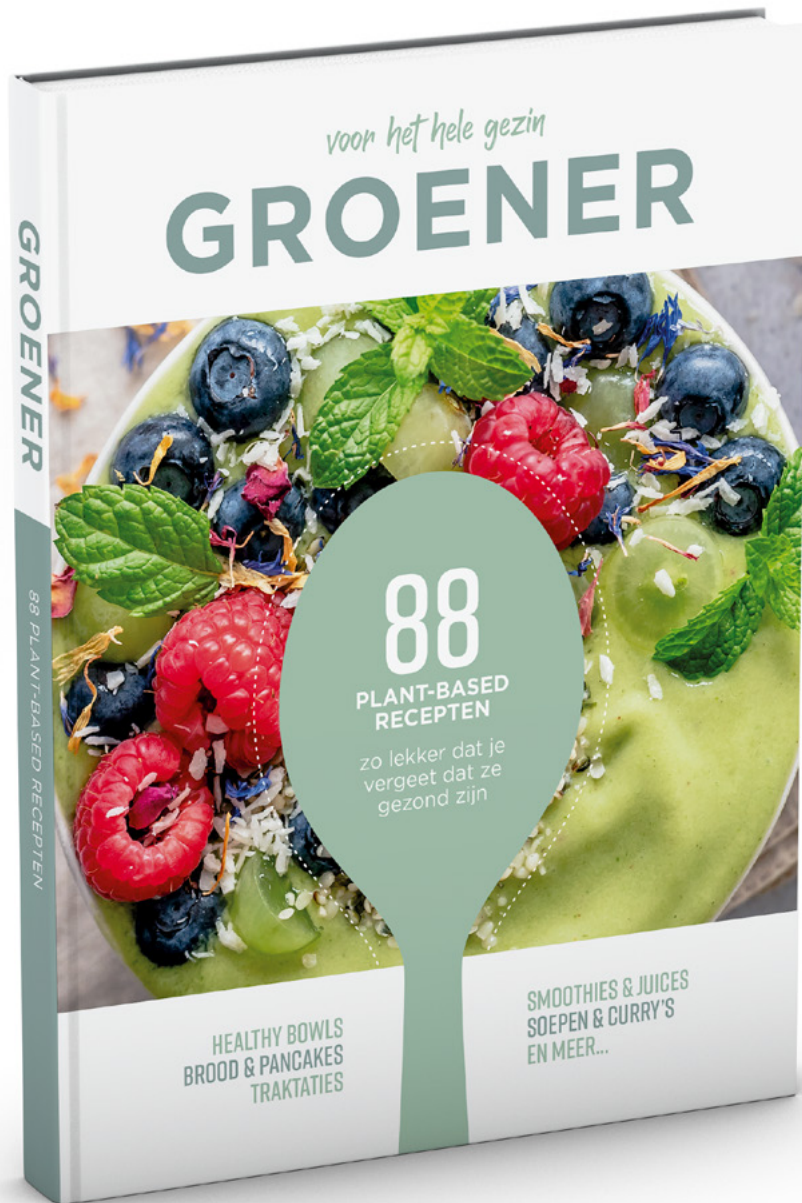
INGREDIËNTEN

70g zonnebloempitten
100g rauwebroccolirosjes
1 el bruinerijstproteïne, naturel
2 tl Green Juice
1 tl zeezout
1 teentje knoflook, geplet
1 tl grove mosterd
(of gebruik 1 el kappertjes)

SUNFLOWER BROCCOLI SPREAD

BEREIDING

- 1 Laat de zonnebloempitten 1 uur wellen in warm water. Giet ze daarna af en spoel ze af.
- 2 Stoom de broccolirosjes gedurende 5-6 minuten. Laat ze daarna afkoelen tot kamertemperatuur.
- 3 Doe de gestoomde broccoli, de gewelde zonnebloempitten en alle overige ingrediënten in een mengbeker. Gebruik een staafmixer om alles tot een gladde pasta te pureren.
- 4 Doe deze in een kom en serveer meteen, of bewaar het mengsel in een pot met deksel erop en zet het in de koelkast alvorens te serveren. Bewaar de rest in de koelkast, in een andere pot, tot maximaal 3 dagen.



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