



DRINK
JEZELF FIT
& GEZOND!

WAT DRINKEN WE

DEZE WEEK?

*7 gezonde drankjes
van groente & fruit*

FERN
GREEN



BECHT

INLEIDING



Goed zorgen voor je lichaam

Tegenwoordig lijken we beter te weten hoe we met ziekten en verouderingsprocessen moeten omgaan. We zijn ons ervan bewust dat het belangrijk is goed voor ons lichaam te zorgen en dat goed eten daarvan een essentieel onderdeel is. Gezonde voeding heeft invloed op ons energieniveau, geeft ons een positievere kijk op het leven en zorgt dat we goed in ons vel zitten.

We horen vaak dat het koken van voedsel de goede enzymen afbreekt en de voedingsstoffen verandert. Daarom zijn we op zoek naar eenvoudige en snelle manieren om rauw voedsel tot ons te nemen.

Het drinken van groentesapjes en smoothies is een uitstekende manier om talloze vruchten en groenten tot je te nemen. Neem een handje spinazie en voeg één of twee appels toe. Meng deze ingrediënten in de blender of in de sapcentrifuge en klaar is Kees: je hebt een origineel en zeer voedzaam groen sapje in handen. Je zou heel wat spinaziesalades moeten eten om evenveel vitaminen en mineralen binnen te krijgen als je met groentesapjes en smoothies binnenkrijgt.

In dit boek vind je nuttige tips en fantastische recepten die je waarschijnlijk snel verslaafd maken aan deze groentesapjes en smoothies.

Of je nu wilt afvallen, je vermoeidheid wilt bestrijden, een ziekte wilt overwinnen of gewoon gezonder wilt worden, neem deze drankjes op in je voedingspatroon, en je zult de weldadige effecten langzamerhand ervaren.

De top 5 voordelen van groentesapjes en smoothies

Deze sapjes en smoothies

- reinigen en ontgiften je lichaam, en brengen je zuur- en alkaline peil in evenwicht, om ziekten te voorkomen en gezondheidsproblemen te verhelpen;
- verlagen je dagelijkse dosis cafeïne door je op een natuurlijke manier energie te geven;
- maken het eten van groenten voor kinderen die daar niet bepaald gek op zijn, aantrekkelijk, doordat je de groenten verstoppt in hun favoriete fruit;
- laten je makkelijker afvallen, doordat je ze als tussendoortje of vervangende maaltijd nuttigt; de aanwezige antioxidanten en fytochemische eigenschappen zullen je energie geven;
- zuiveren je bloed, omdat ze boordevol vitaminen, enzymen en chlorofyl zitten.

Sapje of smoothie?

Zowel een groentesapje als een smoothie, beide op basis van rauwe ingrediënten bereid, is voedzaam en weldadig voor je gezondheid. Beslis zelf maar hoe je de vloeistof noemt. Voor smoothies heb je een blender nodig, voor groentesapjes een sapcentrifuge (zie blz. 6-7 voor advies over de apparatuur).

Stop vruchten en groenten in de sapcentrifuge en je hebt een heerlijk sapje, boordevol vitaminen en mineralen. Als je het opdrinkt, dringen de voedingsstoffen binnen enkele minuten je bloed binnen en ervaar je een boost aan energie. Het is de snelste manier om gezonde, groene groenten binnen te krijgen. De sapcentrifuge scheidt het sap van de vezels, die als pulp in het reservoir achterblijven (het verdient aanbeveling het apparaat direct leeg en schoon te maken). Vezels vertragen de opname van de voedingsstoffen, die dan slechts langzaam in het systeem vrijkomen.

Bij het maken van smoothies wordt de pulp in een blender fijnge maakt, waardoor je een dikkige vloeistof krijgt. Om de smoothie beter verteerbaar te maken kun je de dikte ervan aanpassen door er water aan toe te voegen. Smoothies bevatten vezels afkomstig van het fruit en de groenten; zij reinigen de spijsverteringsorganen en zo is het lichaam beter in staat afvalstoffen

af te voeren. Het is beter smoothies met kleine teugjes te drinken; van te snel drinken krijg je een opgeblazen gevoel.

Het drinken van een groentesapje en een smoothie per dag kan ongelooflijke resultaten opleveren voor je gezondheid: probeer het eens!

We hebben 7 sapjes en smoothies voor je geselecteerd, een voor elke dag. In de inhoudsopgave hierna staan ze aangegeven met de dagen van de week.



INHOUD VAN HET BOEK

Inleiding	4	Digestief	48	Blauwebessen-boerenkoolsmoothie	86	Prei-komkommersmoothie	126
Apparatuur	6	Tomaat-venkelsapje	50	Perzikzacht	88	Waterkerssmoothie	128
Supergroenten	8	Bessensapje	52	Avocadosmoothie	90	Voor een mooie huid	130
Een eenvoudige detoxkuur	14	Frambozen-muntsapje	54	Tomaat-basilicumsmoothie	92	Zwardebessen-chiazaadsmoothie	132
Sapjes	18	Aardbeiensapje	56	Koriandersmoothie	94	Shots & melk van noten & zaden	134
Rucolasapje	20	Detoxer	58	Jalapeño-sinaasappelsmoothie	96	Aloë verashot	136
Molslasapje	22	Wortelsapje	60	Venkelsmoothie	98	Groen van jaloemie	138
Insalata-sapje	24	Zuiverend sapje	62	Een goed begin van de dag	100	Tegen de griep	140
Groen sapje met vezels	26	Venkelsapje	64	Vruchtensmoothie	102	Gembershot	142
Tarwegrassapje	28	Paars gembersapje	66	Vanille-vijgensmoothie	104	Melk van paranoten	144
Vers zomersapje	30	Smoothies	68	Ananassmoothie	106	Melk van pijnboompitten	146
Pittig sapje	32	Aardbeiendelicatessen	70	Nectarine-citroensmoothie	108	Amandelmelk	148
Rodebietensapje	34	Spinazie-bessensmoothie	72	Mangosmoothie	110	Melk van pompoenpitten	150
Versterkend sapje	36	Bananensmoothie	74	Watermeloensmoothie	112	Chocolade-cashewnotenmelk	152
Energiesapje	38	Tropische koolsmoothie	76	Papaja-spinaziesmoothie	114	Melk van pecannoten	154
Spruitjessapje	40	Boerenkool-kokossmoothie	78	Suikermeloensmoothie	116	Register	156
Breinsapje	42	Peer-paksoismoothie	80	Zwardebessensmoothie	118		
Popeye's sapje	44	Vezelrijke smoothie	82	Aloë vera-slasmoothie	120		
Vetverbrander	46	Alkalische smoothie	84	Gojibessen-mandarijnsmoothie	122		
				Oosterse smoothie	124		

Maandag

Dinsdag

Vrijdag

Donderdag

Zaterdag

Woensdag

Zondag



VERS ZOMERSAPJE

Hartig en verfrissend

Maandag
SAPJE



INGREDIËNTEN

2 takjes basilicum • 2 takjes munt
2 handjes spinazie • ½ komkommer
½ citroen • ½ limoen • 25 g gember

Meng alle ingrediënten in de sapcentrifuge.
Voeg een rode appel toe als je het sap te zuur vindt.

Dit heerlijke sapje bevat in ruime mate vitamine A en K.

Ⓐ Alkalisch ⓋI Versterkt het immuunsysteem ⓋB Weldadig voor de huid



Dit recept komt uit **GROENE SAPJES** van Fern Green.

FRAMBOZEN-MUNTSAPJE

Zoet

Dinsdag
SAPJE



INGREDIËNTEN

2 handjes frambozen • ½ limoen

2 takjes munt

1 perzik • 2 handjes spinazie

Meng alle ingrediënten in de sapcentrifuge.

Dit sapje, rijk aan vitamine C en mineralen,
is goed voor je gezondheid.

S Stimulerend **Z** Zuivert **BS** Bevordert de spijsvertering



Dit recept komt uit **GROENE SAPJES** van Fern Green.

GROEN VAN JALOEZIE

Hartig

Woensdag
SHOT



INGREDIËNTEN

1 theelepel spirulina-poeder

1 groene appel

1 scheutje citroensap

Strooi het spirulina-poeder in een glas. Doe de appel in de sapcentrifuge en schenk het sap samen met het citroensap in het glas. Roer goed door elkaar. Spirulina-poeder is verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels en via internet.

Deze shot is bijzonder rijk aan vitamines en mineralen.

S Stimulerend **Z** Zuivert



Dit recept komt uit **GROENE SAPJES** van Fern Green.

VOOR EEN MOOIE HUID

Een beetje zoet

Donderdag
SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

½ avocado • ½ bosje asperges
2 sinaasappels • 1 takje basilicum
1 scheutje citroensap

Meng de ingrediënten in de blender; voeg zo nodig water toe om de gewenste dikte van de smoothie te krijgen.

Door deze smoothie, die rijk aan voedingsstoffen en vezels is, wordt de schoonheid van binnenuit bevorderd.

Ⓢ Stimulerend ⓋⓅ Verrijkt het bloed ⓌⓂ Weldadig voor de huid



Dit recept komt uit **GROENE SAPJES** van Fern Green.

VRUCHTENSMOOTHIE

Zoet

Vrijdag
SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

1 grote bos korianderblaadjes • 2 handjes aardbeien
2,5 dl kokoswater • 1 banaan

Meng de ingrediënten in de blender; voeg zo nodig water toe om de gewenste dikte van de smoothie te krijgen.

Deze smoothie is rijk aan vezels en helpt je cholesterolniveau omlaag te brengen.

o Ontgift vv Verdrijft vet s Stimulerend



Dit recept komt uit **GROENE SAPJES** van Fern Green.

ZWARTEBESSEN-CHIAZAADSMOOTHIE

Een beetje zoet

Zaterdag
SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

2 handen zwarte bessen • 1 sinaasappel

1 eetlepel chiazaad

½ broccolistronkje

Meng de ingrediënten in de blender; voeg zo nodig water toe om de gewenste dikte van de smoothie te krijgen.

Deze smoothie is een natuurlijk afrodisiacum. Deze bevordert de spijsvertering en draagt bij aan het ontspannen van je geest.

OR Ontstekingsremmend WH Weldadig voor de huid BSW Geeft een boost aan de stofwisseling

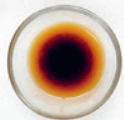


Dit recept komt uit **GROENE SAPJES** van Fern Green.

CHOCOLADE- CASHEWNOTENMELK

Een beetje zoet

Zondag
MELK VAN NOTEN
& ZADEN



INGREDIËNTEN

100 g cashewnoten • 30 g cacao poeder
1 eetlepel kokosolie • 2 eetlepels agavesiroop
1 theelepel vanille-extract • ½ theelepel zout

Doe alle ingrediënten met 6 dl water in de blender en laat deze op hoge snelheid draaien. Zet de melk op een koele plaats totdat je hem serveert.
Voor een iets zoetere smaak kun je wat meer agavesiroop toevoegen.

Deze melk zit boordevol eiwitten, die een positief effect hebben op je humeur.

VI Versterkt het immuunsysteem OR Ontstekingsremmend VB Verrijkt het bloed



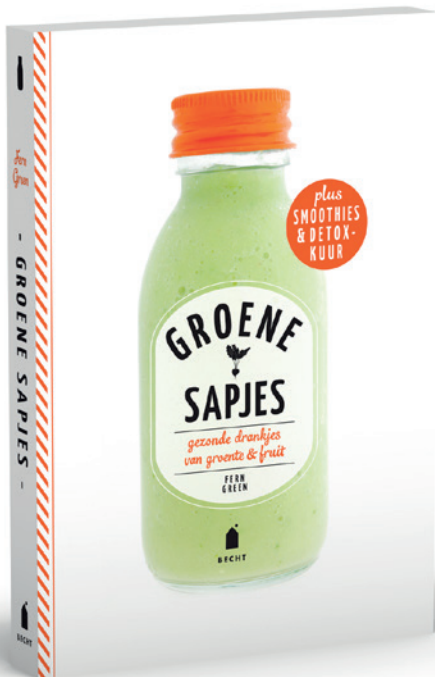
Dit recept komt uit **GROENE SAPJES** van Fern Green.



HEERLIJKE, GEZONDE GROENE SAPJES MAAK JE ZELF!

Met heel veel vers fruit en gezonde groenten,
maar ook met minder voor de hand liggende producten
als aloë vera, superfoods en andere gezonde ingrediënten.
Per sapje zie je in een oogopslag wat je nodig hebt,
en ook worden de positieve eigenschappen ervan aangegeven.

- INCLUSIEF GEZONDE SMOOTHIES
- NATUURLIJKE INGREDIËNTEN
- INCLUSIEF DETOXKUR



*Met niet meer dan
een blender of een
sapcentrifuge werk
je zonder moeite
naar een nog betere
gezondheid toe!*