



Mixplan voor 5 dagen

Geef een nieuwe draai aan een regenboog van verse producten met dit vijfdaagse mixplan, supergevarieerd in kleur en voedingsstoffen.

Dag 1

Tropische
tjigertonic

Dag 2

Groene
smoothie met
granaatappel
en bessen

Dag 3

Groene
smoothie
met rode biet
en gember

Dag 4

Frambozen-,
peer- en
vanille-
smoothie

Dag 5

Mango-,
vanille- en
chiasmoothie

Dit zijn slechts een paar van de voedingsvoordelen waarvan u zult profiteren



Vitamine C
Voedingsvezels
Vitamine B6



Vitamine C
Vitamine A
Voedingsvezels



Vitamine C
Vitamine B6
Voedingsvezels



Vitamine C
Vitamine B6
Kalium



Vitamine C
Vitamine A
Magnesium



Vitamine C
Vitamine B6
Ijzer



Vitamine C
Voedingsvezels
Kalium



Vitamine C
Vitamine B6
Calcium




Dag 1 - Tropische tijgertonc

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

250 ml koud kokoswater
15 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd en in stukken
gescheurd
90 g ananas, geschild en in stukken gesneden
50 g bevroren mangostukjes
1 eetlepel onverwerkte amandelen
 $\frac{1}{4}$ theelepel gemalen kurkuma

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel
2. Mix grondig tot het mengsel glad is

Dag 2 - Groene smoothie met granaatappel en bessen

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

80 g bevroren bosvruchten
30 g babyspinazie
1 banaan, gehalveerd
90 g natuurlijke yoghurt
200 ml koud granaatappelsap

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel
2. Mix grondig tot het mengsel glad is





Dag 3 - Groene smoothie met rode biet en gember

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

80 g rode biet, geschild, in stukjes van 2 cm
60 g pitloze rode of groene druiven
15 g babyspinazie
Stuk gember van 0,5 cm, geschild, grof gesneden
¼ citroen, geschild, zaadjes verwijderd
Halve sinaasappel, geschild, zaadjes verwijderd
5 verse muntblaadjes
4 ijsblokjes
125 ml koud biologisch troebel appelsap

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel
2. Mix grondig tot het mengsel glad is

Dag 4 - Frambozen-, peer- en vanillesmoothie

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

180 ml melk
110 g banaan, gepeld en in stukken gesneden
85 g bevroren frambozen
70 g vanilleyoghurt
50 g peer, zonder klokhuis en in stukken gesneden

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel
2. Mix grondig tot het mengsel glad is



Dag 5 - Mango-, vanille- en chiasmoothie

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

250 g bevroren mangostukjes
60 g magere vanilleyoghurt
3 theelepels wit chiazaad
250 ml koude melk

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel
2. Mix grondig tot het mengsel glad is

