



Mixplan voor 7 dagen

Geef een nieuwe draai aan een regenboog van verse producten met dit zevendaagse mixplan. Dit plan is supergevarieerd in kleur en voedingsstoffen, zodat u de hele week gezond en vol energie doorkomt.

Dag 1

Driedubbel
groen

Dag 2

Mmm-meloen

Dag 3

In het hol
van de draak

Dag 4

Zomerse
perzikshake

Dag 5

Green Lady

Dag 6

Aardbeien-
refresher

Dag 7

Antioxidan-
tenboost

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



Koolhydraten
Voedingsvezels
Eiwitten



Vitamine C
Calcium
Ijzer



Vitamine C
Vitamine B6
Voedingsvezels



Vitamine B6
Kalium
Magnesium



Vitamine C
Vitamine A
Magnesium



Kalium
Magnesium
Ijzer



Vitamine C
Vitamine A
Vitamine B6



Vitamine C
Kalium
Magnesium

Dag 1 - Driedubbel groen

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

250 ml koud kokoswater
7 g babyspinazie
5 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd en in stukken gescheurd
5 g babyromaine, in stukken gescheurd
60 g kleine Granny Smith-appel, klokhuis verwijderd en in stukken gesneden
50 g kleine Libanese komkommer, in stukken gesneden
40 g banaan, gepeld en in stukken gesneden
40 g middelgrote selderijstengel, in stukken gesneden
1/8 citroen, geschild, zaadjes verwijderd
2 ijsblokjes

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



Dag 2 - Mmm-meloen

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

310 ml koud kokoswater
45 g cantaloupe, geschild en in stukken gesneden
45 g honingmeloen, geschild en in stukken gesneden
55 g bevroren mangostukjes
50 g avocado, geschild en ontpit
1/4 limoen, geschild, zaadjes verwijderd
3 ijsblokjes

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



Dag 3 - In het hol van de draak

🍹 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

250 ml kokoswater
90 g roze vruchtvlees van drakenvrucht (pitaja),
geschild en in stukken gesneden
50 g kokos- of vanilleyoghurt
40 g ananas, geschild en in stukken gesneden
¼ limoen, geschild
1 eetlepel chiazaad
3 ijsblokjes
Om te serveren:
1 theelepel bijenpollen

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

Dag 4 - Zomerse perzikshake

🍹 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

200 ml melk
130 g perzik, ontpit en in stukken gesneden
60 g Griekse yoghurt
2 theelepels honing
Halve theelepel vanille-extract
¼ theelepel gemalen kaneel
4 ijsblokjes
Zuivelvrij:
Vervangen door amandelmelk en kokosyoghurt

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



Dag 5 - Green Lady

🍹 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

250 ml koud kokoswater
10 g babyspinazie
10 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd
en in stukken gescheurd
60 g middelgrote Pink Lady-appel, klokhuis verwijderd
en in stukken gesneden
50 g Libanese komkommer, in stukken gesneden
2 theelepels wit chiazaad
2 theelepels pompoenpitten (pepita)
2 theelepels lijnzaad
2 ijsblokjes

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





Dag 6 - Aardbeienrefresher

☞ Recept voor 500 ml/voor 2 personen

250 ml koude rooibosthee

70 g bevroren aardbeien

65 g rode appel, klokhuis verwijderd en in stukken gesneden

30 g kleine rode biet, geschild

Stuk gember van 1 cm, geschild

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

Dag 7 - Antioxidantenboost

☞ Recept voor 500 ml/voor 2 personen

125 ml koud granaatappelsap

130 g probiotische vanilleyoghurt

125 g bevroren frambozen

4 grote verse aardbeien

1 eetlepel LSA-mix (lijnzaad, zonnebloempitten en amandelen)

Optioneel:

1 eetlepel honing, rijstmoutstroop of ahornsiroop

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

