



# Bluiceplan voor 5 dagen

U hoeft niet meer te kiezen. U kunt nu mixen, persen of de twee combineren en bluicen. Maximaliseer de versheid en geniet van 3x zoveel smaken, variatie en plezier!

## Dag 1

App'ocado  
Spice

## Dag 2

Beet the  
Blues

## Dag 3

Sinaasappel/  
mango-slushie

## Dag 4

Fruitsalade-  
smoothie

## Dag 5

Yoghurtlolly's  
met perzik  
en mango

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



Vitamine C  
Voedingsvezels  
Kalium



Vitamine C  
Vitamine B6  
Calcium



Voedingsvezels  
Vitamine C  
Folaat



Vitamine C  
Vitamine A  
Voedingsvezels



Kalium  
Voedingsvezels  
Vitamine C



Vitamine C  
Vitamine B6  
Kalium



Vitamine C  
Voedingsvezels  
Magnesium



Vitamine C  
Magnesium  
Kalium



## Dag 1 - App'ocado Spice

📖 Recept voor 1 liter/voor 4 personen

---

85 g (ongeveer een ½ grote) rijpe avocado, zonder schil en pit  
1 eetlepel walnoten  
½ theelepel gemalen kaneel  
¼ theelepel vanille-extract  
120 g (ongeveer 6) ijsblokjes  
600 g (ongeveer 3) middelgrote grannysmithappels  
100 g babyspinazie  
330 g (ongeveer 2) Libanese komkommers  
Gemalen nootmuskaat als garnering

---

1. Voeg de avocado, de walnoten, het gemalen kaneel, het vanille-extract en de ijsblokjes toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de appels en de spinazie in de vultrechter en pers deze op snelheid 10, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verlaag de snelheid tot 4 en pers de komkommers.
4. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
5. Selecteer het programma Groene Smoothie. Serveer onmiddellijk.

## Dag 2 - Beet the Blues

 Recept voor 1 liter/voor 4 personen

---

250 g bosbessen  
250 g (ongeveer 2) middelgrote peren, in vier parten  
gesneden en klokhuis verwijderd  
100 g (ongeveer 5) ijsblokjes  
220 g (ongeveer 2) middelgrote rode bieten, zonder steeltjes  
300 g (ongeveer 2) courgette, bovenkant eraf gesneden  
45 g (ongeveer een ½) geschilde citroen

---

1. Voeg de bosbessen, peren en ijsblokjes toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de bieten in de vultrechter en pers deze op snelheid 10, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verlaag de snelheid tot 6 en pers de courgettes.
4. Verlaag de snelheid tot 1 en pers de citroen.
5. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
6. Selecteer het programma Groene smoothie.  
Serveer onmiddellijk.



## Dag 3 - Sinaasappel/mango-slushie

 Recept voor 1 liter/voor 4 personen

---

350 g bevroren mango, in stukjes gesneden  
120 g (ongeveer 6) ijsblokjes  
5 g (ongeveer 15) verse muntblaadjes  
760 g (ongeveer 5) geschilde sinaasappels  
2 geschilde limoenen  
Pulp van 2 passievruchten

---

1. Voeg de mango, ijsblokjes en muntblaadjes toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de sinaasappels en limoenen in de vultrechter en pers deze op snelheid 1, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
4. Selecteer het programma IJscocktail.
5. Voeg de passievruchtenpulp toe. Selecteer snelheid 2 en meng gedurende 5 seconden. Serveer onmiddellijk.

## Dag 4 - Fruitsaladesmoothie

 Recept voor 1 liter/voor 4 personen

---

85 g (ongeveer 4 grote) aardbeien, schoongemaakt,  
plus extra om te garneren  
125 g (ongeveer 6) ijsblokjes  
335 g (ongeveer 2) geschilde sinaasappels  
350 g (ongeveer 1/6) watermeloen, zonder schil  
200 g (ongeveer 1/4) cantaloupemeloen, zonder schil  
115 g (ongeveer 1 grote) geschilde groene kiwi's  
135 g (ongeveer 16 grote) pitloze groene druiven,  
plus extra voor garnering  
Garneer met fruitspiesjes van groene druiven  
en aardbeien, optioneel

---

1. Voeg de aardbeien en het ijs toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de sinaasappels in de vultrechter en pers deze op snelheid 2, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verhoog de snelheid tot 4 en pers de watermeloen, cantaloupemeloen, kiwi's en druiven.
4. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
  5. Selecteer het smoothieprogramma.
6. Verdeel de smoothie gelijkmatig over 4 tot 6 gekoelde glazen. Garneer naar wens. Serveer onmiddellijk.



## Dag 5 - Yoghurtlolly's met perzik en mango

 Recept voor 6 yoghurtlolly's

---

340 g (ongeveer 2) rijpe perziken, pit verwijderd  
335 g (ongeveer 2) geschilde sinaasappels  
200 g (ongeveer 1 middelgrote) mango, in stukjes gesneden  
60 ml magere perzik/mango-yoghurt of fruit-sojayoghurt  
15 ml vloeibare honing

---

1. Voeg de mango, yoghurt en honing toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de perziken in de vultrechter en pers deze op snelheid 10, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verlaag de snelheid tot 2 en pers de sinaasappels.
4. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
5. Selecteer snelheid 6 en meng 60 seconden of tot een zacht resultaat is verkregen.
6. Giet het mengsel in 6 x 110 ml ijslollyvormpjes of in een ijsblokjesvorm.

Opmerking –  
Sinaasappelsap geeft 200 g  
Perziksap geeft 210 g