



# Bluiceplan voor 7 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 voor een gezonde week.

## Dag 1

Potje gezond

## Dag 2

Bessenfrappé

## Dag 3

Ananas/  
mango-shake

## Dag 4

Bosbessen/  
kokos-  
smoothie

## Dag 5

Pittige butter-  
nutpompoe-  
en appelsoep

## Dag 6

Açaï, bieten-  
en bessenbowl

## Dag 7

Aardbei,  
watermeloen-  
en muntsorbet

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



Vitamine C  
Vitamine B6  
Voedingsvezels



Vitamine C  
Voedingsvezels  
Kalium



Vitamine A  
Voedingsvezels  
Vitamine C



Vitamine A  
Vitamine B6  
Magnesium



Kalium  
Magnesium  
Vitamine C



Vitamine C  
Vitamine A  
Voedingsvezels



Vitamine C  
Voedingsvezels  
Vitamine B6



Vitamine C  
Vitamine A  
Kalium



## Dag 1 - Potje gezond

🍹 500 ml/voor 4 personen

- 
- 250 g bevroren aardbeien
  - 150 g (ongeveer 1) Libanese komkommer, in rondjes van 1 cm gesneden
  - 4 g (ongeveer 10) muntblaadjes
  - 400 g (ongeveer 2) middelgrote rode appels
  - 150 g (ongeveer 1) courgette, bovenkant eraf gesneden
  - 200 g (ongeveer 3) dunne rabarberstengels zonder het blad
- 

1. Voeg de bevroren aardbeien, komkommer en muntblaadjes toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de appels in de vultrechter en pers deze op snelheid 10, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verlaag de snelheid tot 6 en pers de courgette en rabarber.
4. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
5. Selecteer het programma Groene smoothie gedurende 30 seconden. Serveer onmiddellijk.

## Dag 2 - Bessenfrappé

 Recept voor 500 ml/voor 4 personen

---

120 g (ongeveer 6) ijsblokjes  
300 g bevroren aardbeien  
6 g (ongeveer 12) verse basilicumblaadjes  
600 g watermeloen, zonder schil en in stukjes gesneden  
limoenen, geschild

---

1. Voeg de ijsblokjes, bevroren aardbeien en basilicumblaadjes toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de watermeloen in de vultrechter en pers deze op snelheid 3, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verlaag de snelheid tot 1 en pers de limoenen.
4. Verwijder het persopzetstuk en zet de blenderkan op de motorbasis. Zorg dat het deksel goed is gesloten.
5. Selecteer het programma IJscocktail.  
Serveer onmiddellijk.



## Dag 3 - Ananas/mango-shake

 Recept voor 1 liter/voor 4-6 personen

---

300 g (ongeveer 1 grote) mango, in stukjes gesneden  
95 g (ongeveer 1) gepelde banaan, gehalveerd  
140 g (ongeveer 8) ijsblokjes  
125 ml melk of sojamelk  
250 g (ongeveer ¼) geschilde ananas  
335 g (ongeveer 2) geschilde sinaasappels  
Garneer met fijngeraspte sinaasappelschil (optioneel)

---

1. Voeg de mango, de banaan, het ijs en de melk toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de hele sinaasappels in de vultrechter en pers deze op snelheid 2, die u instelt met de snelheidsknop.
3. Verhoog de snelheid tot 10 en pers de ananas.
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 shake gelijkmatig over 4 tot 6 gekoelde glazen. Garneer met sinaasappelschil. Serveer onmiddellijk.

## Dag 4 - Bosbessen/kokos-smoothie

🍹 Recept voor 1 liter/voor 4-6 personen

500 g rijpe aardbeien, schoongemaakt,  
plus extra om te garneren  
125 g verse of ontdooide bevroren bosbessen  
100 g (ongeveer 1) gepelde banaan, gehalveerd  
200 ml kokosmelk  
200 ml kokos- of vanille-ijs  
100 ml koud water

1. Voeg de bosbessen, de banaan, de kokosmelk, het ijs en het water toe aan de blenderkan en bevestig deze aan de sapuitloop.
2. Doe de hele aardbeien in de vultrechter en pers deze op snelheid 6, 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 smoothieprogramma.
5. Verdeel de smoothie gelijkmatig over 4 tot 6 gekoelde glazen. Garneer met extra aardbeien. Serveer onmiddellijk.



## Dag 5 - Pittige butternutpompoe- en appelsoep

🍹 Recept voor 1,5 liter/voor 4-6 personen

540 g (ongeveer 4 middelgrote) groene appels  
30 g verse gember  
15 ml olijfolie  
310 g (ongeveer 2 middelgrote) uien, gehakt  
12 g (ongeveer 3) teentjes knoflook, geperst  
1 theelepel chilipoeder  
1 kg pompoen, geschild, zaad verwijderd en in stukken van 3 cm gesneden  
150 g (ca. 1 middelgrote) gala-appel, geschild, klokhuis verwijderd en in stukjes gesneden  
500 ml zoutarme groentebouillon  
Zout en peper naar smaak  
Garneer met kokosmelk, chilivlokken en cashewnoten

1. Bevestig de kan aan de sapuitloop. Doe de appels en de gember in de vultrechter en pers deze op snelheid 10, die u instelt met de snelheidsknop.
2. Verwarm de olijfolie in een grote pan op hoog vuur. Voeg de gehakte uitjes toe en fruit deze 3 tot 4 minuten, tot ze goudbruin zijn. Voeg de knoflook en de chilipoeder toe, fruit deze 10 seconden, tot de geuren vrijkomen. Voeg de pompoen en de gala-appels toe en fruit alles 3 minuten.
3. Voeg het appelsap en de groentebouillon toe, breng dit aan de kook en laat het afgedekt sudderen tot de pompoen en de appel zacht zijn, ongeveer 25 minuten.
4. Laat het mengsel iets afkoelen.
5. Doe  $\frac{1}{2}$  van het iets afgekoelde pompoenmengsel in de blenderkan. Selecteer snelheid 6. Pureer/mix 60 seconden, tot een gladde massa is verkregen.
6. Herhaal dit met de rest van het mengsel.
7. Doe de soep terug in de pan en breng deze op smaak met peper en zout.
8. Laat de soep nog even aan de kook komen voordat u deze serveert. Verdeel de soep over 4 tot 6 kommen.

## Dag 6 - Açai-, bieten- en bessenbowl

 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

---

180 ml koud kokoswater  
1 banaan, in stukken gesneden  
100 g bevroren bosbessen  
100 g bevroren açaipulp  
½ kleine rode biet, geschild en in stukken gesneden  
40 g biologische granola  
1 eetlepel wei-eiwitpoeder of veganistisch proteïnepoeder (optioneel)

---

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en zet deze op de motorbasis.
2. Selecteer het programma Groene Smoothie. Mix indien nodig wat langer.
3. Schenk de smoothie in twee grote serveerkommen.
4. Garneer met verse bosbessen, gojibessen en granola. Serveer onmiddellijk.



## Dag 7 - Aardbei-, watermeloen- en muntsorbet

 Recept voor 600 ml/voor 4 personen

---

300 g bevroren aardbeien  
250 g gekoelde pitloze watermeloen, geschild en in stukken gesneden  
2 kleine limoenen, geschild, gehalveerd, pitjes verwijderd  
55 g suiker  
15 g verse muntblaadjes

---

1. Koel de watermeloen en de limoen 30 minuten in de vriezer voordat u gaat mixen.
2. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.
3. Plaats de blenderkan op de motorbasis en selecteer het smoothieprogramma. Serveer onmiddellijk.
4. Bewaren: tot 2 weken in de diepvries (sorbet in diepvriesdoosje doen).