

MASTER YOUR

# Health & Happiness

SMOOTHIES



Suzanne Poot



health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR

# Health & Happiness

SMOOTHIES

It's  
energetic,  
ORGANIC  
& life-giving



## Smoothie e-book

*Misschien drink je al smoothies of ben je er nieuw mee?*

*In beide gevallen hoop ik dat dit e-book een inspiratiebron mag zijn om op deze manier meer groente en fruit binnen te krijgen met als doel jezelf optimaal te voeden & (meer) energie te krijgen.*

### WAAROM DIT E-BOOK?

Ik drink zelf regelmatig smoothies. Hierdoor voed ik mijzelf makkelijk en snel met veel nuttige voedings-, en plantenstoffen die mij helpen gezond te blijven. En... het is nog ontzettend lekker ook!

Wist je dat maar 5% van de Nederlanders genoeg groente binnenkrijgt en 95% van de ziektes leef-, en eetstijl gerelateerd zijn?

Smoothies kunnen uitkomst bieden. Het is een makkelijk, lekker & praktisch ;-) Ik merk dat veel mensen het lastig vinden om lekkere, goede smoothies te maken en daarom heb ik dit ebook samengesteld. Je vindt in dit ebook meer dan 30 inspirerende en energierijke recepten die jouw lichaam optimaal zullen verzorgen. Geheel plantaardig, met liefde uitgekozen en met respect voor moeder natuur.

Let's say cheers with a smoothie!



Suzanne Poot

health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

# 15 voordelen van het drinken van smoothies

- ♥ Je krijgt in een keer veel goede voedingsstoffen binnen
- ♥ Je krijgt meer energie
- ♥ Je gaat helderder denken
- ♥ Je gaat je fitter voelen
- ♥ Je kunt erdoor afvallen
- ♥ Je ontlasting kan verbeteren
- ♥ Je helpt het ontgiftingsproces
- ♥ Nutriënten zijn snel(ler) opneembaar dan bij "normale" voeding
- ♥ Makkelijk en snel te bereiden
- ♥ Handig voor onderweg
- ♥ Makkelijk voor op je werk
- ♥ Ideaal tijdens het sporten
- ♥ Snel en voedzaam ontbijt
- ♥ Heerlijk als lunch
- ♥ Gezond tussendoortje

Organic



*smoothies*  
energierijke voeding  
voor elk moment  
van de dag ♥



*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES



## De 3 geheimen van een goede smoothie

- 1 Hou het simpel!**  
Je kunt eindeloos variëren en je blender helemaal volstoppen ;-), maar je kunt ook met een paar ingrediënten een hele lekkere en gezonde smoothie maken.
- 2 De beste smoothies zijn groene smoothies!**  
Neem liefst een of twee soorten groene bladgroente als hoofdingrediënt en voeg daar een of twee stuks fruit aan toe. Chlorofyl in groene bladgroenten levert energie van de zon aan al onze cellen. Het is makkelijk opneembaar en helpt het lichaam te ontgiften en te herstellen. Bladgroente zit boordevol vitamines, mineralen en plantenstoffen die ons lichaam helpen gezond te houden.
- 3 Voeg altijd minimaal een kopje (gefilterd) water, kokoswater of eventueel amandelmelk toe om het mixproces te helpen.**



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## BASIS PRINCIPES VOOR HET MAKEN VAN (GROENE) SMOOTHIES

- ♥ Gebruik liefst een hogesnelheidsblender. Deze blend korter dan normale blenders: er komt dan minder warmte vrij. Op deze manier behoud je meer voedingsstoffen! Je vindt goede blenders op [www.rauwnaakengezond.nl](http://www.rauwnaakengezond.nl)
- ♥ Gebruik liefst een of twee soorten fruit per smoothie.
- ♥ **Koop liefst alleen biologische groente en fruit.**
- ♥ Varieer vooral met groene (seizoens) bladgroente!
- ♥ Blend je groene bladgroenten zo kort mogelijk. Hoe langer je blend, hoe bitterder de smaak kan worden.
- ♥ Voeg ook eens wat kiemgroente toe om je smoothie extra gezond te maken!
- ♥ Voeg naar smaak eventueel een of twee extra superfoods toe, zoals: tarwegrassappoeder, chlorellapoeder, gepeld hennepzaad of macapoeder.
- ♥ Gebruik amandelmelk om de smoothie romig te maken.
- ♥ Met verse citroensap kun je jouw smoothie frisser maken. (handig om altijd een bio. citroentje in huis hebt)
- ♥ Gebruik vloeibare stevia, een dadel (of eventueel kokosbloesemsuiker) om je smoothie zoeter te maken. Hoe minder suiker, hoe beter!
- ♥ Voeg wat chiazaad toe om je smoothie te binden/dikker te maken
- ♥ Neem i.p.v. water ook eens kokoswater (merk dr. martin, vita coco of Unoco (is de beste).
- ♥ Gebruik liefst vers rijp fruit, maar je kunt ook bevroren fruit nemen.
- ♥ Tip voor in de zomer: voeg een paar ijsklontjes toe om je smoothie lekker fris te maken!



*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## Wat heb ik nodig om smoothies te maken?

Voor het maken van smoothies heb je een blender nodig en liefst een hogesnelheidsblender. Door de hogesnelheid ontstaat minder wrijving vergeleken met een gewone blender. Je behoudt zo meer voedingsstoffen. Je vindt hier diverse zeer goede blenders.

## Algemene tips

- ♥ Drink je smoothie het liefst zo vers mogelijk, want dan bevat het de meeste voedingsstoffen en energie en biedt het de meeste gezondheidsvoordelen.
- ♥ Kauw op je smoothie! Hierdoor maak je spijsverteringsenzymen aan en zo verteer je jouw smoothie beter en neem je de voedingsstoffen beter op.



*Yes...  
it's smoothie  
time!*

## WIL JIJ EEN GOEDE HOGESNELHEIDSBLENDER AANSCHAFFEN?

Bekijk hier de blenders die ik aanbeveel

<https://www.rauwnaaktegezond.nl/product-categorie/keuken-apparaten/blenders/>

*Suzanne Poot*  
♥ health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## Mijn favoriete smoothie recepten



### NUTTY KALE



#### Ingrediënten

- 2 grote handen boerenkool (of spinazie)
- 1 banaan (rijp)
- 1 kopje water
- 3-5 walnoten (gepeld)
- 1-2 dadels optioneel

#### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je banaan, was je boerenkool of spinazie en blend alle ingrediënten in de hs blender tot je geen stukjes walnoot meer ziet.

Proost en geniet er lekker van!

*Bekijk hier mijn filmpje:*

<https://vimeo.com/191946051>



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES



## BOEREN ANANAS

### Ingrediënten

1/2 rijpe ananas  
2 handjes boerenkool (of spinazie)  
1 kop water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Was je boerenkool, schil en snij de ananas (snij het hart eruit) en blend alle ingrediënten (zo kort mogelijk) in hs blender.

*Tip:* Ruik aan de ananas voordat je hem koopt. Ruikt hij zoet en kun je het middelste blad aan de bovenkant er gemakkelijk uittrekken, dan is je ananas zoet / rijp.

*Geniet ervan!*



## BLUEGREEN POWER

### Ingrediënten

1 peer  
1 bosje peterselie  
1 kopje blauwe bessen  
2 kopjes water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Snij je peer in stukken, spoel je bessen af en blend alles in hs blender.





MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## TANGO WITH A MANGO

### Ingrediënten

1 mango  
2 handjes savooiekool of snijbiet  
1 kopje water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je mango en ontpit deze.  
Was je savooiekool of snijbiet en mix alle ingrediënten in blender.

*Geniet ervan!*



## SWEET MINT

### Ingrediënten

1 mango  
1 handje sla of romeine sla  
1 takje munt

### Hoe maak ik deze smoothie?

Ontdoe de mango van de schil en de pit.  
Blend alle ingrediënten in blender.



## CREAMY BANANA BERRIE



Let op: deze smoothie is erg machtig  
maar oh zo lekker ;-)

### Ingrediënten

2 handjes blauwe bessen  
1 banaan (rijpe)  
1 kopje water  
1 eetlepel kokosolie (optioneel)

### Hoe maak ik deze smoothie?

Spoel je blauwe bessen af, schil je banaan  
en mix alle ingrediënten in hs blender.



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## LOVE-DATE



### Ingrediënten

- 1 zoetzure appel
- 1 handje verse peterselie
- 2 dadels (medjool)
- halve citroen (vers geperst)

### Hoe maak ik deze smoothie?

Snij je appel in stukken, ontpit je dadels en blend alle ingrediënten in hs blender.

*Cheers!*



## PEACHY P

### Hoe maak ik deze smoothie?

Was je postelein, ontdoe de perzik van de pit en mix alle ingrediënten goed in hs blender.

### Ingrediënten

- 2 kopjes postelein
- 2 rijpe perziken
- 2 kopjes water (of kokoswater)

*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES



## GREEN MANGO

### Ingrediënten

- 1 rijpe mango
- ½ kopje brandnetelblad  
(spinazie of boerenkool kan ook)
- 1 ½ kopje water
- 1 theelepel citroensap

### Hoe maak ik deze smoothie?

Ontdoe de mango van de schil en de pit.  
Mix alle ingrediënten in hs blender.



## Rizing Sun

### Ingrediënten

- 1 rijpe mango
- 1-2 kopje(s) water
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 theelepel kokosrasp (optioneel)

### Hoe maak ik deze smoothie?

Ontdoe de mango van de schil en pit.  
Doe alle ingrediënten in de hs blender  
en blend goed. Geniet van deze heerlijke  
zonnige smoothie/traktatie.

*Serveertip:* schenk in een advocaat glaasje en geef er een klein lepeltje bij ;-)



## Fresh Pear

*Organic*

### Ingrediënten

- 2 peren
- 1 banaan
- 1 grote hand spinazie
- 1 limoen of citroen
- 1 kopje water
- 2 muntblaadjes

### Hoe maak ik deze smoothie?

Snij je peren in stukken, schil de banaan,  
was je spinazie en schil de citroen of limoen.  
Mix alle ingrediënten in hs blender.

*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## ROMIGE AVOCADO SMOOTHIE



### Ingrediënten

- 1 banaan
- 1 avocado
- 1 kopje amandelmelk
- 1 grote hand spinazie
- ½ - 1 theelepel vanilla extract

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil en ontpit de avocado. Schil de banaan. Was je spinazie. Blend alles in HS Blender



## Smoothie & Sooth

### Ingrediënten

- 1 banaan
- 1 sinaasappel
- ½ appel
- 1 kop spinazie
- 1 kop water
- 1 kleine eetlepel citroensap
- 1 eetlepel chiazaad
- ½ theelepel kaneel

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil de sinaasappel, schil de appel en was de spinazie. Blend alles in hs blender en voila!



*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## SPICY SMOOTHIE (MILKSHAKE)



### Ingrediënten

- 2 bananen
- 2 medjooldadels ontpit
- 1 theelepel kaneel
- ½ theelepel cardamom (optioneel)
- 1 theelepel vanille extract
- 1 kopje water of amandelmelk

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je banaan, ontpit de dadels.  
Blend alle ingrediënten in hs blender



## BERRIESMOOTHIE



### Ingrediënten

- 1 banaan
- ½ kopje aardbeien
- ½ kopje frambozen
- ½ kopje bramen

*Tip:* Is het fruit niet in het seizoen, dan kun je ook bevroren fruit gebruiken. Heerlijk en lekker verfrissend. Ook is het een idee om seizoensfruit in te vriezen voor de maanden dat ze niet te koop zijn. Maar vers, rijp fruit blijft altijd het gezondst en bevat de meeste Lifeforce.

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je banaan en blend al je ingrediënten in je hs blender.



Berrie Smoothie bevat veel suiker dus drink deze niet te vaak en liefst alleen 's ochtends.

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## MON CHERIE

### Ingrediënten

- 1 kopje kersen
- 1 grote hand boerenkool
- 1 kopje amandelmelk
- ½ kopje water
- 1 eetlepel citroensap



### Hoe maak ik deze smoothie?

Ontpit je kersen, was je boerenkool, neem het liefst suikervrije of verse amandelmelk en mix alle ingrediënten in de hs blender.

*Jummie!! Geniet ervan*

## FRESH & SWEET RUCOLA



### Ingrediënten

- 2 handjes rucola
- 1 rode grapefruit
- 1/2 ananas
- 1 banaan
- 1 kopje water



### Hoe maak ik deze smoothie?

Was je rucola, schil de grapefruit en de banaan. Haal de schil van de ananas en gebruik alleen het zachte vruchtvlees (niet het hart). Blend alle ingrediënten even kort in blender en geniet ervan!



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## ANANAS SMOOTHIE

### Ingrediënten

75 gram veldsla  
1 courgette  
250 gram (halve) ananas  
2 koppen water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Was je sla, snij de courgette in stukken, neem liefst verse ananas en mix alle ingrediënten in de blender.



## SPINORANGE

### Ingrediënten

2 handjes spinazie  
2 sinaasappels  
1 groene appel  
2 kopje water



### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je sinaasappels, snij je appel in stukken (met schil), was je spinazie en blend alle ingrediënten in de blender.

## CHOCO MUNT SMOOTHIE

### Ingrediënten

2 bevroren gele/rijpe bananen  
4 verse munt blaadjes  
1 eetlepel tarwegrassappoeder  
1 theelepel rauwe bio. cacao poeder  
1 of 2 dadels medjool  
1 kop ongezoete amandelmelk  
1 theelepel vanillepoeder of extract

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je bananen, ontpit je dadels. Mix alle ingrediënten in de blender en geniet ervan!



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES



Bekijk hier  
het filmpje:

<https://vimeo.com/191828153>

Organic

## AMANDEL MILKSHAKE

### Ingrediënten

- 1 kopje amandelmelk
- 1 verse rijpe banaan
- 1 theelepel kaneel of rauwe cacao poeder
- 1 theelepel vanille extract (optioneel)

### Hoe maak ik deze smoothie?

Neem liefst suikervrije amandelmelk of maak deze zelf (zie recepten ebook).  
Schil de banaan en mix alle ingrediënten in blender.



## IMMUNE BOOSTER

### Ingrediënten

- ½ ananas
- ½ citroen
- 50 gram romeinen sla (3 of 4 blaadjes)
- 1 kop broccolikiemen (40 gram)
- 350 ml water
- optioneel: snufje cayennepeper

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil de ananas en snij het hart eruit. Gebruik alleen het zachte, zoete, sappige gedeelte/vruchtvlees. Was de sla en blend alle ingrediënten in de hs blender. Dit is werkelijk een krachtige booster voor je gezondheid.

*Cheers!*

*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## BASIS GROENE SMOOTHIE

### Ingrediënten

- 1 bosje peterselie
- 1 komkommer
- 1 zoetzure appel (biologisch!)
- 1 banaan
- 1 kop water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Snij de appel met schil in stukken (pitjes mogen erin blijven), schil de banaan. Blend alle ingrediënten in blender en serveer.



## VIJGEN SMOOTHIE

### Ingrediënten

- 6 vijgen
- 2 koppen spinazie
- 1 takje munt
- 2 kopjes water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Was je spinazie en blend alle ingrediënten in de blender.

*Proost!*



## BANANA-LICIOUS

### Ingrediënten

- 1 banaan
- 1 handje boerenkool of spinazie (of andere bladgroente)
- 1 glas water
- 1 of 2 mandarijnen
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 klein scheutje citroensap (optioneel)
- 1 kopje water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je banaan, was je boerenkool of andere bladgroente, schil je mandarijn. Blend alle ingrediënten in blender.



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## DETOX SMOOTHIE



### Ingrediënten

- 1 klein bosje koriander
- 1 klein bosje verse peterselie
- 2 bleekselderij stengels
- Sap van 1 citroen
- 1 mango
- 1 kop appelsap
- 1 koppen brandnetels (optioneel)



### Hoe maak ik deze smoothie?

Neem liefst suikervrije amandelmelk of maak deze zelf (zie recepten ebook).  
Schil de banaan en mix alle ingrediënten in blender.



## RODE DETOX SMOOTHIE

### Ingrediënten

- 1 grote hand spinazie
- halve rode biet
- 1 appel
- 1 banaan (rijpe)
- Sap van een halve citroen
- 1 eetlepel chiazaad (optioneel)
- 2 kopjes water
- Stukje gember (1 cm.)



### Hoe maak ik deze smoothie?

Was de spinazie. Schil de rauwe biet en snij in 4 stukken. Doe eerst de spinazie in blender en daarna de rode biet.  
Schil de appel, snij in stukken en doe in blender.  
Schil de banaan en doe in blender. Schil de gember en voeg erbij. Voeg als laatste het chiazaad, het water en citroensap toe.  
Blend in HS blender



*Het is het beste om deze smoothie direct op te drinken of i.i.g. binnen 4 uur.*

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES



## ROMIGE GROENE KOKOSNOOT SMOOTHIE

### Ingrediënten

- 1/2 avocado (rijpe)
- 1-2 handjes spinazie
- 1 theelepel gepeld hennepzaad of hennepoeder
- 2 dadels (ontpit / medjool)
- 1 kop kokosnootmelk
- 1 theelepel tahini
- 1 eetlepel geraspte kokosnoot

### Hoe maak ik deze smoothie?

Was je spinazie, mix al je ingrediënten in de blender en geniet van deze heerlijke proteïnerijke smoothie!



*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## CREAMY CARROT DELICIOUS

### Ingrediënten

1 grote wortel  
2 grote appels  
2 handjes spinazie  
3 takjes verse peterselie  
Handje gekiemde zonnebloempitten (optioneel)  
2 theelepels kokosbloesemsuiker of 1 druppel stevia  
2 koppen water  
2 eetlepels amandelpasta

### Hoe maak ik deze smoothie?

Snij de wortel in stukken, was je spinazie en blend alle ingrediënten in hs blender.



## ROMIGE AVOCADO SMOOTHIE

### Ingrediënten

1 banaan  
1 avocado  
1 kopje amandelmelk  
1 grote hand spinazie  
½ theelepel vanilla extract

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil je banaan. Schil je avocado en ontpit deze.  
Was je spinazie. Blend alles in hs blender.



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

*Bonus!*

## POMPOEN SMOOTHIE

### Ingrediënten

- 1 halve pompoen (of 1 grote zoete aardappel)
- 1 kop amandelmelk
- 1 rijpe banaan
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels pumpkin spice (hier verkrijgbaar)
- 1 theelepel vanilla extract (of poeder)
- Halve theelepel nootmuskaat
- 1 kop water (optioneel)

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil de banaan. Snij de pompoen of de zoete aardappel in grove stukken.  
Doe alle ingrediënten in blender.

*Proost!*



## SMOOTHIE ANANAS

### Ingrediënten

- ½ ananas (rijpe)
- 2 handjes boerenkool (of spinazie)
- Kopje water

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil de ananas en haal het hart eruit. Was je bladgroente en blend alle ingrediënten zo kort mogelijk in de blender.

*Cheers!*



*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES



## GROENE PEREN SMOOTHIE

### Ingrediënten

- 2 conférence peren
- 1 medium banaan (vers of bevroren)
- 1 sinaasappel
- 2 handjes boerenkool
- 4 stengels snijbiet
- 1/2 theelepel kaneel
- 1 theelepel vanillepoeder
- 1 theelepel chlorella
- 1 theelepel chiazaad
- 2 eetlepels gemalen kokos

(door Sandra Maes)

### Hoe maak ik deze smoothie?

Schil de bananen en snij doormidden. Snij de peren (met schil en zonder pitten) in paar stukken en schil de sinaasappel en snij ook in stukken.

Doe de bananen, peren en sinaasappel in je blender. Voeg er water aan toe, tot net onder de top van het fruit. Blend goed.

Voeg daarna de boerenkool, warmoes, kaneel, vanillepoeder, chlorella, chiazaad en kokos toe. Meng nogmaals.



MASTER YOUR  
*Health & Happiness*  
SMOOTHIES

## AVOCADO SMOOTHIE

### Ingrediënten

- 1 kopje kokosnootwater
- 1 groene appel
- 2 handjes spinazie of boerenkool
- ½ banaan
- 1 avocado
- 2 ijsklontjes (optioneel)

### Hoe maak ik deze smoothie?

- Was je spinazie of boerenkool. Schil je banaan.
- Schil je avocado en ontpit.
- Blend alle ingrediënten in je blender.



Breng meer groente en fruit in je leven en ervaar de duizenden plantenstoffen en energie die moeder aarde je te bieden heeft en je optimaal voeden!

*It's  
energetic,  
ORGANIC  
& life-giving*



*Suzanne Poot*  
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

LET'S say  
cheers  
a WITH  
smoothie



Suzanne Poot

health coach, spreker & auteur

[WWW.SUZANNEPOOT.NL](http://WWW.SUZANNEPOOT.NL)