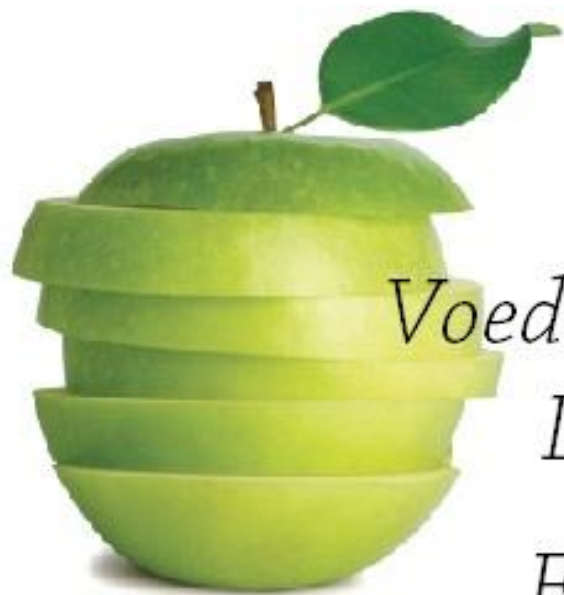




Voedings- en dieetadvies
Lotte De Clercq
&
Emma Dequeker

Tournée mineral

Receptjes om een hele maand van te genieten

Welke receptjes vind je hierin?

Aperitief tijd

- Virgin mango mojito
- Longdrink orange
- Groene ijsthee sangria
- Raspberry blush
- Kiwi punch
- Virgin mojito
- Mocktail met pompelmoes en rozemarijn

Homemade lemonade

- Aardbei munt limonade
- Citroenlimonade met gember en citroengras
- Siroop van framboos en citroen
- Watermeloen limonade
- Muntlimonade
- Fizzing apple
- Ananas-mango limonade met limoen

Waterinfusies

- Komkommer-munt water
- Ananas kokos
- Fruitwater met sinaasappel en lavendel

Smoothie time

- Pêche melba smoothie
- Bounty smoothie
- Smoothie van rode vruchten en appel
- Green smoothie
- Beetroot smoothie
- Chocolade avocado smoothie

Op basis van thee

- Pepermunt explosie
- Ice tea green
- Iced tea
- Iced tea pêche
- Sinaas - citroen

Alcohol in cijfers

Vandaag is dé dag! De dag waarop Tournée Minérale van start gaat en waarop we met ongeveer 96 000 andere Belgen een maand alcohol bannen uit ons leven.

Tournée Minérale werd in 2017 opgericht door De DrugLijn en de Stichting tegen Kanker en het groeide uit tot een instant succesverhaal. Vandaag start de 2^{de} editie en neemt de naambekendheid nog elke dag sterk toe. Maar wat is het nut nu van zo'n maand zonder alcohol? Heeft het überhaupt een nut?

Alcohol en de Vlaming

België het land van frieten, chocolade maar vooral ook bier. Bier of dus alcohol is een onderdeel van onze cultuur geworden. Want elke toerist in België moet toch zeker het Belgische bier geproefd hebben. Slogans zoals '**The best beer in the world**' of '**Cultureel erfgoed**' zijn helemaal niet vreemd wanneer het over ons bier gaat.

Allemaal positief maar een schaduwzijde is er jammer genoeg ook want 1 op de 10 Vlamingen drinkt teveel. Wat een stijgende trend is als we kijken naar 2004 (6%). In de groep 55- tot 65-jarigen vinden we de meeste probleemdrinkers terug.

Opvallend is dat mannen 3 maal meer kans hebben om een problematisch drinker te zijn in vergelijking met vrouwen.

Om te eindigen met een positieve noot: **de jeugd doet het beter!** Het percentage jongens en meisjes dat wekelijks bier, wijn, sterke drank en/of alcopops drinken is in vele gevallen gedaald tussen 2010 en 2014, of ten minste gestagneerd (bron: HBSC 2014 'Alcoholgebruik bij jongeren').



Alcohol en het verkeer

Even de wetgeving op een rij: voor **particuliere weggebruikers** is de maximaal toegelaten alcoholconcentratie in het bloed **0,5 promille**. Voor vrachtwagenbestuurders, bus- en taxichauffeurs of andere professionele bestuurders is de wetgeving sinds 2015 strenger en ligt de maximaal toegelaten hoeveelheid op 0,2 promille.

Cijfers wijzen uit dat ondanks alle campagnes nog 4% van de mannelijke en 1% van de vrouwelijke bestuurders onder invloed rijdt. Bovendien blijft rijden onder invloed nog steeds een groot probleem in België. Zo is bij 50% van de dodelijke ongevallen alcohol in het spel.



A close-up photograph of two glasses filled with a vibrant pink aperitif. Each glass is garnished with a sprig of fresh green mint and contains ice cubes. A pink and white striped paper straw is inserted into the glass in the foreground. The glasses are set on a light-colored, possibly marble, tray. To the left of the glasses is a whole green lime, and to the right are two lime slices. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a body of water.

Aperitietijd

Waarom is het goed om eens geen alcohol te drinken?

*Hoeveel
mogen
we nu
eigenlijk
drinken?
Is het
gezond?*

We hebben het waarschijnlijk allemaal al eens gehoord, één à twee glazen alcohol drinken kan geen kwaad. Maar is dit nu ook effectief zo? Als we naar de wetenschap kijken, dan zien we dat er verschillende onderzoeken zijn die een gunstig effect tonen op onze gezondheid en een matige alcohol consumptie. Hier wordt er gesproken over alle soorten alcohol en dus niet alleen over de befaamde rode wijn. Als we dit lezen, dan denken we natuurlijk onmiddellijk: “*YES, we mogen eens een glaasje drinken*”, maar jammer genoeg zijn de studies nog geen bewijs dat het de alcohol is die het gunstig effect geeft.

Dit komt omdat er niet met alles rekening werd gehouden, de type onderzoeken die worden uitgevoerd tonen niet of het drinkgedrag of andere zaken voor het gunstige effect zorgen. Daarnaast zien we ook dat het aan de ene kant gunstig kan zijn voor het ontwikkelen van

hart- en vaatziekten, het aan de andere kant al bij een matige inname kankerverwekkend is. Wat toont onderzoek ons?

- Vrouwen die een glas tot anderhalf glas drinken per dag hadden een hoger risico op het ontwikkelen van borstkanker. Werd er meer gedronken, dan verdubbelt het risico reeds.
- Mensen die meer dan 1 glas drinken per dag, hadden een hoger risico op het ontwikkelen van dikke darm-, mond-, slokdarm-, prostaat-, strottenhoofd en leverkanker.

Ook kan onze bloeddruk gelinkt worden aan het alcoholverbruik, hoe minder men drinkt, hoe lager de bloeddruk.

Alcohol en gezondheid

Alcohol is niet goed voor onze gezondheid, laat dat duidelijk zijn. Langdurige overmatig alcoholgebruik brengt een resem van gezondheidsproblemen met zich mee op zowel fysisch (keelkanker, leverschade, jicht, ...) als op psychisch vlak (depressie, somberheid, chronisch agressief,...).

Een maand alcohol bannen uit je leven heeft ook op korte termijn al tal van voordelen:

1. Goed voor de portemonnee

Minder alcohol is goed voor de portemonnee! In 2014 gaf het gemiddeld Belgisch gezin 462 euro uit aan alcoholische dranken. Niet niks dus en 400 euro is snel beter besteed!

2. Diepe slaper

Eentje voor het slapengaan? Snel slapen doe je wel na een glaasje op maar het blijkt vooral een oppervlakkige en kortere slaap. Een alcoholvrij slaapmutjes is dus een pak 'slaapvriendelijker'.

3. Batterijen opladen

Alcohol vergt veel van je lichaam. Je levertje moet hard werken om alcohol af te breken waardoor je lichaam moe wordt. De batterij is op deze manier snel leeg maar na een maand zonder alcohol heeft je lichaam terug energie voor 1000.

4. Een rimpel minder

Ook op onze huid laat alcohol zijn sporen na. Alcohol droogt onze huid uit waardoor de elasticiteit verlaagt en de kans op rimpels vergroot! Eén van de geheimen voor een rimpelvrije en zijdezachte huid: alcohol schrappen!

Virgin mango mojito

Ingrediënten:

- ¼ mango (rijp)
- Muntblaadjes
- Ijsblokjes
- +/- 250 ml (licht) bruisend water
- ¼ limoen
- Optioneel: 1 koffielepel zoetstof vb. Tagatesse, Canderel, Stevia,...

Bereidingswijze:

1. Plet de mango en de munt tot een soort dikke pasta. Dit kan a.d.h.v. een mojito stamper (muddler) of een mixer.
2. Doe het mango-munt mengsel in een glas en voeg de ijsblokjes toe.
3. Giet er vervolgens het bruisend water en limoensap bij en dien op.
4. Indien je dit drankje liever wat zoeter hebt, kan je er een koffielepel stevia of energie-arme zoetstof aan toevoegen vb. Canderel (sucralose), Tagatesse





Longdrink Orange

Ingrediënten:

- 1 sinaasappel
- ¼ citroen
- 1 koffielepel Tagatesse (Damhert), Stevia, Canderel (sucralose)
- Ijsblokjes
- (licht) bruisend water

Bereidingswijze:

1. Halveer de sinaasappel en snijd er een dun plakje af voor de garnering.
2. Pers de sinaasappel en de citroen uit.
3. Voeg Tagatesse toe aan het sap en verwarm het geheel, zodat de zoetstof goed kan oplossen.
4. Laat afkoelen en zet vervolgens gedurende 1 uur in de koelkast.
5. Doe wat ijsblokjes en het sinaasappelplakje in een glas en doe. Giet vervolgens het sap erover.
6. Vul aan met bruisend water.
7. Serveer met een rietje.

Groene ijssthee sangria



Ingrediënten:

- 750 ml water
- 2 groene theezakjes
- 2 eetlepels honing
- 1/2 komkommer
- 6 cm verse gember
- 2 limoenen
- 120 g aardbeien, vers of diepvries
- 80 g blauwe bessen, vers of diepvries
- Een handje verse munt
- 250 ml (licht) bruisend water

Bereidingswijze:

1. Breng het water aan de kook, schenk het in een maatbeker en laat de theezakjes 5 min trekken.
2. Verwijder de theezakjes, roer de honing erdoor en laat 30 minuten afkoelen. Eenmaal op kamertemperatuur zet je de thee minimaal 1 uur in de koelkast.
3. Schaaf de komkommer in linten. Snijd de limoenen, gember, aardbeien en blauwe bessen in dunne plakjes. Doe de komkommer, limoenen, gember, aardbeien en blauwe bessen samen met de munt in een grote glazen kan of kom.
4. Schenk de groene thee en het licht bruisend water erbij. Voeg wat ijsblokjes toe en roer goed. Laat 15 minuten staan.
5. Dien op.

Stop wat ijsblokjes in een diepvrieszakje en wikkel er een handdoek omheen. Sla er hard mee op een snijplank tot alle ijsblokjes verkruimeld zijn of sla met een hard voorwerp op de handdoek.

De aardbeien en blauwe bessen kunnen vervangen worden door ander fruit naar keuze.

Geen crushed ice?

Raspberry blush

Ingrediënten:

- 100 g frambozen, vers of diepvries
- 330 ml kokoswater
- Ijsblokjes
- 1 citroen

Bereidingswijze:

- Voeg de frambozen en het kokoswater samen met wat ijsblokjes bij elkaar in een blender. Laat de blender de ingrediënten goed mixen.
- Snijd de citroen in dunne plakjes.
- Doe de citroen en ijsblokjes in een glas en giet het frambozen-kokosdrankje erbij.



Kiwi punch

Ingrediënten:

- 500ml water
- 4 limoen
- 8 kiwi's
- 2 appels
- 2 eetlepels honing

Bereidingswijze:

Was de appels en snijd deze in 4 en haal het klokhuis eruit. Schil de kiwi's en snijd deze in 4 stukken. Doe de kiwi's en de appels in een kom samen met 100ml water en mix deze tot een egale massa. Haal dit door een zeef en vang het sap op. Pers de limoenen uit en voeg deze aan het kiwi-appelsap toe. Verwarm 100ml water en los hierin de honing op. Voeg het kiwi-appelsap hieraan toe en nadien ook 300ml water. Laat afkoelen en bewaar dit in een fles die dicht kan en zet in de koelkast. Dien op met ijsblokjes.

Santé!





Virgin mojito

Ingrediënten:

- Verse munt
- 1 limoen
- 10cl spuitwater
- 10cl sprite zero
- 1 theelepel zoetstof
- Ijsblokjes

Bereidingswijze:

1. Snijd de limoen in 2.
2. Doe een 8 tal blaadjes munt in het glas, pers hierbij de limoen en voeg ook de zoetstof toe.
3. Plet met een lepel of vijzel.
4. Vul het glas met enkele schijfjes van de limoen en ijsblokjes.
5. Voeg er spuitwater en sprite zero aan toe en serveer met een takje munt en een rietje.

Santé!



Mocktail met pompelmoes en rozemarijn

Ingrediënten:

- 10 cl pompelmoessap
- 5cl water
- 10cl bruiswater
- 1 koffielepel zoetstof
- 2 takjes rozemarijn
- Ijsblokjes of crusched ice

Bereidingswijze:

1. Verhit het water samen met de zoetstof totdat deze oplost.
2. Voeg nu een takje rozemarijn toe en haal van het vuur.
3. Laat afkoelen.
4. Vul de bodem van een glas et ijs.
5. Voeg de gemaakte siroop toe.
6. Voeg het pompelmoessap en het bruisend water toe en serveer.

A still life photograph of a refreshing lemonade setup. In the foreground, two glasses of pale yellow lemonade are filled with ice cubes and garnished with fresh mint leaves and lemon slices. The glasses have yellow and white striped paper straws. To the left, a white wire basket is overflowing with bright yellow lemons. In the bottom right corner, a lemon is cut in half, and several ice cubes are scattered on the rustic wooden surface. The background is a light-colored, textured wall. The entire image has a soft, slightly desaturated aesthetic.

Homemade lemonade

Aardbei munt limonade

Ingrediënten:

- 5 aardbeien
- Verse munt
- 1 ½ liter water

Bereidingswijze:

Snijd 4 aardbeien in kleine stukjes en pureer ze. Breng alle ingrediënten samen. Zeef het bekomen mengsel. Serveer met een ijsblokje en een aardbei.

SMAKELIJK!





Citroenlimonade met gember en citroengras

Ingrediënten:

- 125g zoetmiddel (à ratio ½ suiker)
- 350ml citroensap
- 8 schijfjes gember
- 2 stengels citroengras
- 1,5 tot 2l water

Bereidingswijze:

Los het zoetmiddel op in 20cl water. Breng 30 seconden aan de kook. De siroop moet helder zijn, dan is ze klaar. Haal van het vuur en voeg de schijfjes gember toe en laat afkoelen. Vis de gember eruit en voeg het citroensap (met de pulp) toe en zet in de koelkast. Duw het citroengras plat en voeg toe aan het water. Meng het sap met ijskoud bruiswater en enkele ijsblokjes. Bewaar dit in een fles die dicht kan en zet in de koelkast. Dien op met een schijfje citroen, een blaadje munt en ijsblokjes.

Dien op en geniet ervan!



Siroop van framboos en citroen

Ingrediënten:

- 500 g frambozen
- 5 citroenen
- 3 eetlepels zoetstof
- spuitwater

Bereidingswijze:

Kook de frambozen en zeef ze. Pers de citroenen. Voeg daarna het citroensap toe en de zoetstof en laat opnieuw koken. Doe de siroop in een fles en laat afkoelen. Als de siroop is afgekoeld meng je ze met spuitwater. Je kan de hoeveelheid siroop zelf kiezen naarmate de smaak.

SMAKELIJK!

Watermeloen limonade

Ingrediënten:

- 1 watermeloen
- 1 limoen

Bereidingswijze:

1. Snijd de watermeloen in stukken en verwijder de zaadjes.
2. Pureer de stukken watermeloen.
3. Zeef het bekomen mengsel.
4. Pers de limoen en doe het sap bij de gezeefde watermeloen.
5. Serveer in cocktailglazen.

SMAKELIJK!



Muntlimonade

Ingrediënten:

- 2 grote takken verse munt
- Zoetstof te vervanging van 50g suiker
- 2 sinaasappels
- 0.75l water
- ijsblokken

Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappelen.
2. Breng het sap samen met het water de zoetstof en de takken munt aan de kook.
3. Laat ongeveer 5 min. doorkoken.
4. Laat afkoelen.
5. Serveer met ijsblokken.

SMAKELIJK!



Fizzing apple

Ingrediënten:

- Voor de siroop:
 - 4 appels
 - 300 ml water
 - 3 eetlepels zoetstof
 - Sap van 1 citroen
- Voor de bubbels:
 - spuitwater

Bereidingswijze:

- Reinig, was en versnijdt de appels in stukjes.
- Breng de ingrediënten (behalve het spuitwater) samen in een steelpannetje en breng aan de kook.
- Laat 30 min. zachtjes koken. Laat afkoelen in de koelkast.
- Doe in een glas ½ siroop en ½ spuitwater.

SMAKELIJK!





Ananas- mango limonade met limoen

Ingrediënten:

- ½ ananas
- ½ mango
- 2 limoenen
- Bruisend water

Bereidingswijze:

1. Mix de halve ananas met de halve mango en het sap van de 2 limoenen.
2. Zeef het gehaal om velletjes en grotere stukken te verwijderen (deze stap is niet verplicht).
3. Leng aan met bruisend water tot 1 liter.
4. Serveer indien gewenst met wat munt.

The image shows three glass jars filled with water and various fruits and herbs, sitting on a wooden surface. The jars are arranged in a row, with the first jar on the left containing blueberries and a slice of orange, the middle jar containing strawberries and a sprig of mint, and the third jar on the right containing dark berries. The jars are placed on a black metal wire rack. The text "Waterinfusies" is overlaid in the center of the image.

Waterinfusies

Komkommer-munt water

Ingrediënten:

- ½ komkommer
- sap van 1 citroen
- 1 handje munt
- 1l water

Bereidingswijze:

Was de komkommer en snijd in grove stukken. Was de munt en verwijder de grove stelen. Doe alles (behalve het water) in een blender en mix tot een glad geheel. Voeg ijskoud water (of bruiswater) toe. Bewaar dit in een fles die dicht kan en zet in de koelkast. Dien op met een schijfje citroen, een blaadje munt en ijsblokjes.

Dien op en geniet ervan!



Ananas kokos

Ingrediënten:

- 1l water
- 3 sneden ananas (vers)
- Enkele blokjes kokos naar smaak (voorgesneden te kopen bv. In AH)

Bereidingswijze:

- Doe het water in een fles en breng hierbij de ananas en de kokosstukken.
- Laat even trekken om smaak af te geven.

SMAKELIJK!





Fruitwater met sinaasappel en lavendel

Ingrediënten

- Enkele takjes lavendel
- 1 sinaasappel
- 1 liter plat water (indien gewenst kan ook spuitwater)

Bereidingswijze

1. Snijd de sinaasappel in schijven.
2. Breng samen met de takjes lavendel (2à 3) in het water en laat even trekken.

A glass mug filled with iced tea, lemon slices, and mint leaves, sitting on a wooden tray with other lemons and mint.

Op basis van thee



Pepermunt explosie

Ingrediënten:

- 3 theelepels groene thee
- 1cl water
- 3 eetlepels citroensap
- 1,5 snede ananas (van ongeveer 5cm dik)
- 1 tak stevia (ongeveer 10 blaadjes)
- 4 takken munt
- 500ml water

Bereidingswijze:

Doe de groene thee en het citroensap bij de cl water en breng aan de kook. Als het kookt zet dan het vuur uit. Laat de thee trekken en zeef de thee na 5 minuten. Neem 1 schijf ananas en mix deze. Haal door een zeef en vang het sap op. Voeg het sap toe aan de thee. Neem een fles of een karaf, was de stevia en de munt, kneus deze lichtjes en doe deze in de karaf. Voeg de thee toe en laat trekken. Snijd de ananas in kleine blokjes en voeg deze aan de thee toe. Werk af met ijskoud water of spuitwater. Laat trekken zodat de smaak van de munt en de stevia vrij komt.

Dien op en geniet ervan!

Ice tea green

Ingrediënten:

- 4-tal zakjes groene thee
- 1l kokend water
- Sap van 1 citroen
- Zoetstof naar smaak
- ijsblokken

Bereidingswijze

1. Breng de zakjes thee in het kokende water en laat infuseren (aantal min. zoals aangegeven op de verpakking).
2. Pers de citroen en voeg het sap bij de thee.
3. Laat afkoelen.
4. Breng in een karaf met ijsblokjes en serveer.
5. Iedereen kan zoetstof toevoegen naar smaak.

SMAKELIJK!



Iced tea

Ingrediënten (voor 1 l):

- 4 zakjes groene of zwarte thee
- 1l kokend water
- 2 eetlepels zoetstof (mag meer zijn naar eigen smaak zoeten)

Bereidingswijze:

Laat de theezakjes gedurende 5 minuten trekken in het kokende water. Haal deze eruit en voeg daarna de zoetstof toe. Roer goed zodat deze volledig wordt opgenomen (zoetstof steeds aan een warme drank toevoegen, anders lost deze niet op). Proef van de thee en kijk zelf of je er nog zoetstof aan wilt toevoegen of niet. Zet in de koelkast en laat afkoelen. De iced tea is het lekkerst als deze ijskoud wordt geserveerd, mogelijks met enkele ijsblokjes.



Iced tea peche

Ingrediënten (voor 1 l):

- 4 zakjes groene of zwarte thee
- 1l kokend water
- 2 eetlepels zoetstof (mag meer zijn naar eigen smaak zoeten)
- 4 rijpe perziken

Bereidingswijze:

Laat de theezakjes gedurende 5 minuten trekken in het kokende water. Haal deze eruit en voeg daarna de zoetstof toe. Roer goed zodat deze volledig wordt opgenomen (zoetstof steeds aan een warme drank toevoegen, anders lost deze niet op). Was en snijd de perziken middendoor en haal de pit eruit, om voldoende smaak te hebben snijd je deze het best in 4 of in acht. Voeg de perziken toe aan de iced tea. Laat dit gedurende 10 minuten trekken, proef dan of er nog zoetmiddel bij moet of niet. Vergeet niet dat de perziken nog smaak zullen geven door ze verder te laten trekken. Plaats de iced tea in de koelkast en laat afkoelen. De iced tea is het lekkerst als deze ijskoud wordt geserveerd, mogelijks met enkele ijsblokjes. Persoonlijk haal ik nadat de iced tea is afgekoeld de perziken uit de kan met iced tea, dit zorg ervoor dat je er makkelijker mee kan gieten.





Sinaas - citroen

Ingrediënten (voor 1 l):

- 4 zakjes groene of zwarte thee
- 1l kokend water
- 2 eetlepels zoetstof (mag meer zijn naar eigen smaak zoeten)
- 2 sinaasappels
- 1 citroen

Bereidingswijze:

Laat de theezakjes gedurende 5 minuten trekken in het kokende water. Haal deze eruit en voeg daarna de zoetstof toe. Roer goed zodat deze volledig wordt opgenomen (zoetstof steeds aan een warme drank toevoegen, anders lost deze niet op). Was de sinaasappel en de citroen en snijd deze in schijfjes. Door de pel (of zest) eraan te laten zal je iced tea iets bitterder smaken, je mag deze gerust ervan doen. Voeg je sinaasappel- en citroenschijfjes toe aan de iced tea. Laat dit gedurende 10 minuten trekken, proef dan of er nog zoetmiddel bij moet of niet. Vergeet niet dat het fruit nog smaak zal geven door ze verder te laten trekken. Plaats de iced tea in de koelkast en laat afkoelen. De iced tea is het lekkerst als deze ijskoud wordt geserveerd, mogelijks met enkele ijsblokjes. Persoonlijk haal ik nadat de iced tea is afgekoeld het fruit uit de kan met iced tea, dit zorg ervoor dat je er makkelijker mee kan gieten.

SMAKELIJK!

Extra variatie

Je kan zoveel als je wilt hiermee variëren, je kan er voor kiezen om pompelmoes toe te voegen of mango. Laat je inspiratie de vrije loop. Heb je liever een licht bruisende variant? Dan kan je de thee maken met maar 0,5l kokend water en als de thee is gezet en het fruit reeds 10 minuten heeft getrokken, dan kan je er 0,5l spuitwater aan toevoegen. Dan ga je ook de iced tea beter laten afkoelen in een fles die je kan sluiten ipv een open kan.

A still life photograph featuring three glass bottles of smoothies. The bottle on the left contains a pink smoothie with a blueberry on top and a green and white striped straw. The middle bottle has a light-colored smoothie with a blue and white striped straw. The bottle on the right contains a green smoothie with a pink and white striped straw and a sprig of mint. The bottles are held in a black wire mesh basket. In the background, a small basket is filled with blueberries and raspberries. In the foreground, several fresh strawberries, raspberries, and blueberries are scattered on a rustic wooden surface. The text "Smoothie time" is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Smoothie time

Pêche melba smoothie

Ingrediënten:

- 3 rijpe perziken
- 1 eetlepel citroensap
- ½ banaan
- ½ zakje vanillezoetstof
- 2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
- 2 ijsblokjes
- 125 ml amandel- of havermelk
- Voor de frambozencoulis:
 - 120g diepvriesframbozen

Bereidingswijze

1. Snijd de perziken in grove stukken en doe ze in de blender.
2. Voeg hierbij de halve banaan, de sesamzaadjes, de amandel- of havermelk, het citroensap en de vanillezoetstof.
3. Pureer tot een gladde drank.
4. Verdeel de helft van de smoothie over de glazen.
5. Voeg nu de frambozen toe en pureer nogmaals.
6. Schenk de roze smoothie bovenop de gele (van buiten naar binnen, omdat de roze zwaarder is en anders naar beneden zakt).
7. Werk af met enkele sneetjes perzik.

SMAKELIJK!



Bounty smoothie

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 50g kokosrasp
- 250ml magere kokosmelk
- 1 zakje vanillezoetstof
- 2 ijsblokjes
- Afwerking: kokosschaafsel

Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten voor de smoothie in de blender en pureer tot een gladde drank.
2. Schenk in glaasjes.
3. Werk af met de kokosschilfers.

SMAKELIJK!



Smoothie van rode vruchten en appel

Ingrediënten:

- 15-tal blauwe bessen
- 10-tal frambozen
- Sap van 2 sinaasappelen
- 100ml magere melk
- 3 eetlepels magere yoghurt

Bereidingswijze

1. Mix alle ingrediënten samen tot een smeug geheel.
2. Serveer in zomerse cocktailglazen en laat smaken!

SMAKELIJK!





Green smoothie

Ingrediënten:

- ½ komkommer
- 100g spinazie
- 175 ml water
- 1 granny smith appel
- 130g witte druiven (zonder pitten)

Bereidingswijze:

1. Doe de spinazie in de blender.
2. Snijd de komkommer in dikke stukken en voeg die toe aan de spinazie.
3. Voeg de appel toe.
4. Pluk de druiven van de takken en voeg deze ook toe.
5. Voeg als laatste het water toe.
6. Zet de blender eerst op de pulsestand en vervolgens aan op volle snelheid. Blend het geheel tot een egale groene smoothie. (Je kan ook met een mixer werken).

Beetroot smoothie

Ingrediënten:

- 140 g voorgekookte rode biet
- 1 banaan
- 2 kiwi's
- 2 sinaasappels
- 1 citroen

Bereidingswijze:

1. Snijd de rode biet, banaan en kiwi in kleine stukjes.
2. Pers de sinaasappel en de citroen uit.
3. Doe alle ingrediënten in een blender.
4. Serveer de smoothie.





Chocolade avocado smoothie

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 avocado
- 2 eetlepels rauwe cacaopoeder (suikervrij)
- 400 ml ongezoete amandelmelk
- Optioneel: 1-2 koffielepels zoetstof vb. Tagatesse, Canderel, Stevia,...

Bereidingswijze:

1. Mix de banaan, avocado en cacao.
2. Voeg de amandelmelk toe en mix alles.
3. Serveer de smoothie.

Als ontbijt: voeg enkele eetlepels havermout, muesli,... toe.



Op zoek naar nog meer inspiratie?

Deze kan je vinden in op onze blog: www.dietistelotte.be