



Smoothie recepten

Dit receptenboekje van Sportaal staat vol tips, tricks en recepten om je op weg te helpen met de lekkerste smoothies. Smoothies zijn namelijk niet alleen heel erg lekker, ze zijn ook nog eens hartstikke gezond. Veel plezier!



De basis

De basis voor een smoothie bestaat uit water, melk of yoghurt. Of een combinatie hiervan. Ze hebben elk hun eigen voordelen voor smoothies.

Water maakt de smoothie lichter en zit laag in calorieën, wat goed is als je op de calorieën let. Melk maakt de smoothie romig en zorgt voor extra eiwitten, wat goed is voor de spieren en een voller gevoel. Yoghurt maakt de smoothie naast romiger ook dikker en het bevat probiotica, wat goed is voor je spijsvertering en darmen.

Je kunt eindeloos variëren met ingrediënten en smaken om te profiteren van alle voordelen. Kies de basis (of een mix hiervan) die het beste bij jou en jouw smaken past. Varieer er op los om een lekkere én gezonde smoothie te maken.



Groente of fruit?

Voor een gezonde smoothie heb je zowel groente als fruit nodig. Vooral groene groentes zijn bijzonder gezond, omdat ze rijk zijn aan vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten. Denk bijvoorbeeld aan spinazie, andijvie, boerenkool en paksoi.

Groentes kunnen soms een bittere smaak hebben. Daarom is het goed om ook wat fruit toe te voegen aan je smoothie. Deze krijgt hierdoor een zoetere smaak. Zorg er voor dat je meer groente dan fruit gebruikt, met een verhouding van ongeveer 70% groente en 30% fruit.

Fruit bevat natuurlijke suikers. Het is belangrijk om een gevarieerd dieet te behouden. Geniet van smoothies als onderdeel van een gevarieerd en voedzaam eetpatroon.





De Sportaal smoothie

Dit heb je nodig:

- > 1 gepelde sinaasappel in blokjes
- > Halve mango in blokjes
- > Halve banaan in schijfjes
- > 100 ml magere yoghurt of melk
- > Halve theelepel geraspte gember en een halve theelepel kurkuma (voor extra pit)

En zo maak je het:

Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn. Schenk de oranje smoothie in een mooi glas en geniet!

Je kan de mango ook gemakkelijk vervangen door een halve peer.

Wist je dat?! Sinaasappels niet alleen lekker, maar ook goed voor je huid en immuunsysteem zijn? Ze zitten boordevol vitamine C en vezels, wat helpt bij een gezonde spijsvertering. Een echte alleskunner dus!





Wortel-banaan smoothie

Dit heb je nodig:

- > 1 gepelde sinaasappel in blokjes
- > Halve banaan in schijfjes
- > 150 gram geraspte wortel
- > 100 ml yoghurt of melk

En zo maak je het:

Rasp de wortel, pel de sinaasappel en snijd in blokjes en snijd de banaan in schijfjes. Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn. Schenk de wortel-banaan smoothie in een mooi glas en geniet!

Wist je dat?! Wortels vol zitten met bètacaroteen, dat je lichaam omzet in vitamine A? Dit helpt je om zelfs in het donker scherp te blijven zien. Eet je wortels en houd je nachtzicht scherp!



Tips & tricks

> Maak je eigen smoothies

Kant-en-klare supermarkt smoothies bevatten vaak extra suiker. Zelfgemaakte smoothies zijn gezonder.

> Kies je basis

Gebruik magere yoghurt, melk of gewoon water als basis.

> Drink rustig

Neem de tijd om je smoothie op te drinken. Dit voorkomt een vol en opgeblazen gevoel.

> Gebruik diepvriesfruit en -groentes

Diepvriesproducten zijn goedkoper en vaak beter voor smoothies omdat ze zachter worden na ontdooien.

> Mix groente en fruit

Groentes zijn supergezond maar geven soms een bittere smaak aan de smoothie. Meng deze daarom met fruit voor een lekker én gezond resultaat.

> Voeg havervlokken toe

Havervlokken zijn rijk aan vezels en zorgen voor een langer vol gevoel. Ze zijn betaalbaar en te vinden bij de ontbijtgranen in de supermarkt.





Bosvruchten smoothie

Dit heb je nodig:

- > 100 gram bosvruchten uit de diepvries
- > Halve banaan in schijfjes
- > 100 ml magere yoghurt
- > 75 gram havermout (optioneel)

En zo maak je het:

Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn. Schenk de smoothie in een mooi glas en geniet!

Maak hier ook gemakkelijk een ontbijt smoothie van door 75 gram havermout toe te voegen. Deze smoothie is lekker, betaalbaar én voedzaam.

Wist je dat?! Blauwe bessen vol zitten met vitamine C? Ze geven je immuunsysteem een boost. Bescherm jezelf tegen verkoudheden en griepjes met een dagelijkse dosis van deze smakelijke krachtpatsters.





Gezonde groene smoothie

Dit heb je nodig:

- > 150 gram spinazieblokjes uit de vriezer
- > Halve avocado in kleine blokjes
- > 1 banaan in schijfjes
- > 100 ml magere yoghurt of melk
- > 2 eetlepels havermost (optioneel)

En zo maak je het:

Voeg alle ingrediënten samen en meng tot een gladde mix.

Diepvries spinazie is makkelijker te mixen voor smoothies en net zo gezond als verse spinazie. Het behoudt zijn voedingsstoffen omdat het snel na de oogst wordt ingevroren. Een handige en voedzame optie voor je smoothies!

Wist je dat?! Spinazie rijk is aan vitamines en mineralen zoals vitamine K, vitamine A, foliumzuur, ijzer en magnesium? Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor een goede gezondheid!



Sportaal: Samen Sportief Scoren

Sportaal maakt sport en bewegen bereikbaar voor alle inwoners van Enschede.

- > **Sport- en beweegaanbod:** Van zwemlessen tot sport-evenementen en laagdrempelig aanbod voor alle leeftijden.
- > **Gezonde leefstijl:** Laagdrempelig advies over belangrijke thema's en een gezonde leefstijl in het Leefstijlportaal.
- > **Inclusief sporten:** Programma's voor iedereen, ongeacht leeftijd, achtergrond of beperking.
- > **Sportlocaties:** Beheer en onderhoud van sporthallen, gymzalen en zwembaden.
- > **Sportverenigingen:** We helpen sportverenigingen in Enschede met alles wat ze nodig hebben om sport en beweging aan te bieden.

Bezoek voor meer informatie www.sportaal.nl.



Wist je dat?! De pitjes van een watermelon supergezond zijn. Gooi deze daarom ook niet weg, maar verwerk ze in je smoothie. Watermelonpitjes bestaan namelijk voor 35% uit proteïne en zitten boordevol met vitaminen en mineralen.



Zomerse smoothie

Dit heb je nodig:

- > 300 gram watermelon in blokjes
- > 130 gram komkommer in schijfjes
- > Minimaal 2 blaadjes munt
- > Een scheutje (kokos)water

En zo maak je het:

Snijd de watermelon in kleine stukjes en de komkommer in dunne schijfjes. Meng deze met het (kokos)water en munt en mix alles goed door elkaar.

Deze smoothie vol hydraterende ingrediënten houdt je vochtgehalte op pijl. Deze smoothie is extra lekker wanneer hij ijskoud uit de koelkast komt!





Regenboog smoothie

Dit heb je nodig:

- > Rood (aardbeien, frambozen)
- > Geel (banaan, ananas, appel, perzik)
- > Oranje (mango, wortel)
- > Groen (avocado, spinazi, kiwi)
- > Blauw of paars (bosbessen, blauwe bosvruchten)

En zo maak je het:

Deze smoothie is het eenvoudigst met fruit uit de vriezer. Laat het fruit half bevroren, blend elke kleur eerst apart. Stapel de kleuren vervolgens in een glas: paars, groen, geel, oranje en rood. Eventueel even in de vriezer voor de stevigheid en geniet van je kleurrijke smoothie!

Wist je dat?! Een kiwi heel veel vitamine C bevat? Dit groene goud zit boordevol vitaminen en antioxidanten, en je kunt zelfs de schil eten! Hoewel het even wennen is aan de zachte haartjes, is de schil ook heel gezond!






sportaal
SAMEN SPORTIEF SCOREN