



30 SMOOTHIE RECEPTEN



30 VERRUKKELIJKE GEZONDE SMOOTHIE RECEPTEN



RECEPTEN

1. De Krachtgevende Ontbijt Smoothie
2. De Betoverende Aardbei Ontbijtsmoothie
3. De Smoothie voor Koffieliefhebbers
4. De Smoothie van Energiedrank
5. De Groene Matcha Eiwit Smoothie
6. De Ultieme Groene Eiwit Smoothie
7. De Tijdloze Aardbei-mango Eiwit Smoothie
8. De Kersensensatie Eiwit Smoothie
9. De Bananen Eiwit Smoothie
10. De Krachtige Cacao Smoothie
11. De Aardbeien Smoothie voor na de workout
12. De Eiwitrijke Gouden Glans Smoothie
13. De Blauwe Bessen Eiwit Smoothie
14. De Kaneelbroodjes Eiwit Smoothie
15. De Ontstekingsremmende Kurkuma Spinazie Smoothie
16. De Groene Glans Smoothie
17. De Gouden Mango Smoothie
18. De Lassi van Ananas en Gember
19. De Groene Smoothie
20. De Zomerse Aardbeien Smoothie
21. De Cacao Smoothie
22. De Verkwikkende Kiwi Smoothie
23. De Krachtige Paarse Smoothie
24. De Mokka Smoothie
25. De Piña Colada Smoothie
26. De Worteltaart Smoothie
27. De Tijdloze Bananen Smoothie
28. De Verrukkelijke Appeltaart Smoothie
29. De Zoete Aardappel Smoothie
30. De Rustgevende Zen Smoothie





De Krachtgevende Ontbijt Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

150 g bosbessen

1 grote, rijpe banaan

4 eetlepels havervlokken

2 eetlepels amandelpasta

480 ml ongezoete
amandelmelk

2 medjool dadels, zonder pit

50 g vanille-eiwitpoeder

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zijdezacht mengsel. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	446 kcal	54 g	26 g	14 g



De Betoverende Aardbei Ontbijtsmoothie

Voor twee personen

5 minuten

1 middelgrote banaan, in
mooie plakjes gesneden

150 g bevroren aardbeien

2 eetlepels havervlokken

50 g vanille-eiwitpoeder

2 eetlepels pure pindakaas

360 ml ongezoete
amandelmelk

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	323 kcal	27 g	29 g	11 g



De Smoothie voor Koffieliefhebbers

Voor twee personen

5 minuten

4 eetlepels havervlokken

360 ml ongezoete
amandelmelk

120 ml water

30 g chocolade-eiwitpoeder

2 theelepels oploskoffie

2 theelepels pure
cacaopoeder

1 banaan

30 gram pecannoten

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	282 kcal	25 g	14 g	14 g



De Smoothie van Energiedrank

Voor twee personen

5 minuten

240 ml kokosmelk (uit pak)

240 ml gekoelde koffie

165 g ongezoete
kokosyoghurt

2 Medjool dadels

30 g chocolade-eiwitpoeder

1 eetlepel puur
cacaopoeder

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	210 kcal	28 g	11 g	6 g



De Groene Matcha Eiwit Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

4 eetlepels havervlokken

½ theelepel matcha groene theepoeder

480 ml ongezoete amandelmelk

1 banaan, in stukjes gesneden

50 g vanille-eiwitpoeder

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	220 kcal	23 g	23 g	4g



De Ultieme Groene Eiwit Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

240 ml ongezoete
amandelmelk

1 middelgrote bevroren
banaan

½ bevroren mango

60 g spinazie

4 eetlepels pompoenpitten

2 eetlepels (gepelde)
hennepzaadjes

30 g vanille-eiwitpoeder

4 eetlepels water

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	286 kcal	30 g	19 g	10 g



De Tijdloze Aardbeimango Eiwit Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

150 g bevroren aardbeien

1 mango, in blokjes
gesneden

120 g Griekse yoghurt

50 g vanille-eiwitpoeder

480 ml ongezoete
amandelmelk

6 ijsblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	313 kcal	36 g	31 g	5 g



De Kersensensatie Eiwit Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

360 ml ongezoete
amandelmelk

1 avocado

230 g kersen

50 g chocolade-eiwitpoeder

2 theelepels vanille-extract

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	350 kcal	24 g	23 g	18 g



De Bananen Eiwit Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

4 eetlepels havervlokken

480 ml ongezoete
amandelmelk

1 banaan

1 appel

1 theelepel gemalen
kardemom (of kaneel/anijs)

50 g vanille-eiwitpoeder

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	268 kcal	35 g	23 g	4g



De Krachtige Cacao Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

1 middelgrote banaan, in plakjes gesneden

1 kopje (150 g) diepgevroren bosbessen

1 kopje (70 g) boerenkool

2 medjool dadels, zonder pit

1 eetlepel gemalen lijnzaad

3 bloemkoolroosjes (40 g)

2 schepjes (50 g) cacao-eiwitpoeder

1 ½ eetlepel pure cacaopoeder

2 kopjes (480 ml) ongezoete amandelmelk

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	354 kcal	50 g	25 g	6 g



De Aardbeien Smoothie voor na de workout

Voor twee personen

5 minuten

150 g bevroren aardbeien
240 ml kokosmelk (uit pak)
50 g vanille-eiwitpoeder
2 theelepels honing
2 theelepels vanille-extract
2 theelepels kokosvlokken

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	192 kcal	16 g	23 g	4g



De Eiwitrijke Gouden Glans Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

1 mango, in blokjes
gesneden

1 banaan, in schijfjes
gesneden

120 g Griekse yoghurt

1 theelepel kaneelpoeder

1 theelepel gouden
kurkuma

½ theelepel gemberpoeder

een vleugje zwarte peper

240 ml ongezoete
amandelmelk

50 g vanille-eiwitpoeder

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	340 kcal	45 g	32 g	4g



De Blauwe Bessen Eiwit Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

220 g bevroren gemengde bessen

1 banaan, in schijfjes gesneden

2 theelepels chiazaad

50 g vanille-eiwitpoeder

480 ml ongezoete amandelmelk

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	256 kcal	29 g	26 g	4g



De Kaneelbroodjes Smoothie vol Eiwitten

Voor twee personen

5 minuten

240 ml ongezoete
amandelmelk

120 g Griekse yoghurt

50 g vanille-eiwitpoeder

4 eetlepels havervlokken

1 eetlepel zoetigheid/
suikervervanger

1 theelepel kaneelpoeder

1 banaan, in stukjes
gesneden

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	288 kcal	35 g	28 g	4g



De Ontstekingsremmende Kurkuma Spinazie Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

480 ml ongezoete
amandelmelk

60 g spinazie

½ theelepel gemalen
kurkuma

een vleugje zwarte peper

2 eetlepels chiazaad

330 gram bevroren
ananasblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	203 kcal	30 g	5 g	7 g



De Groene Glans Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

2 middelgrote bananen,
ingevroren

360 ml ongezoete
amandelmelk

60 g babyspinazie

24 muntblaadjes

10 ijsblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	146 kcal	29 g	3g	2g



De Gouden Mango Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

1 mango in blokjes
gesneden

300 g Griekse yoghurt

1 eetlepel fijnggehakte
kurkuma (poeder)

4 clementines

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	316 kcal	53 g	17 g	4g



De Lassi van Ananas en Gember

Voor twee personen

5 minuten

360 g (plantaardige)
vanilleyoghurt

330 g ananas (op sap)

120 ml kokosmelk (in blik)

½ theelepel geraspte
gember

10 ijsblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	305 kcal	46 g	10 g	9 g



De Groene Glans Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

½ avocado

330 gram ananasblokjes

60 g babyspinazie

240 ml kokosmelk (uit pak)

4 eetlepels limoensap

4 eetlepels koriander,
fijnggehakt

2 theelepels gemberpoeder

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	255 kcal	36 g	3g	11 g



De Zomerse Aardbeien Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

120 g Griekse yoghurt

4 eetlepels kokosmelk

4 eetlepels sinaasappelsap

150 g bevroren aardbeien

1 sinaasappel, gepeld

1 eetlepel zoetheid/
suikervervanger

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	170 kcal	31 g	7 g	2g



De Cacao Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

- 160 ml ongezoete amandelmelk
- 120 g Griekse yoghurt
- 1 eetlepel gemalen lijnzaad
- 1 eetlepel puur cacaopoeder, ongezoet
- 2 eetlepels pindakaas
- ½ theelepel vanille-extract
- 1 middelgrote banaan, in stukjes gesneden

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	488 kcal	45 g	23 g	24 g



De Verkwikkende Kiwi Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

160 g romige kokosyoghurt

120 ml kokosmelk (uit een verpakking)

¼ theelepel geraspte gember

2 kiwi's in partjes gesneden

2 eetlepels quinoa vlokken

60 g babyspinazie

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	157 kcal	24 g	4g	5 g



De Krachtige Paarse Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

360 ml water

285 g rode kool, in reepjes
gesneden

150 g bosbessen

1 banaan, in stukjes
gesneden

165 g vanilleyoghurt

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	231 kcal	44 g	7 g	3g



De Mokka Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

315 ml koude koffie

120 g Griekse yoghurt

2 medjool dadels, zonder pit

1 ½ eetlepel pure
cacaopoeder

½ theelepel vanille-extract

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	150 kcal	26 g	7 g	2g



De Piña Colada Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

4 eetlepels havermout

480 ml ongezoete
amandelmelk

200 gram ananasblokjes

4 eetlepels kokosrasp

30 gram walnoten

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	295 kcal	25 g	6 g	19 g



De Worteltaart Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

1 banaan, in stukjes
gesneden

1 wortel, gepeld en geraspt

2 eetlepels havervlokken

2 eetlepels amandelpasta

¼ theelepel kaneelpoeder

⅛ theelepel gemalen
gember

1 eetlepel zoetigheid/
suikervervanger

240 ml ongezoete
amandelmelk

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	255 kcal	33 g	6 g	11 g



De Tijdloze Bananen Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

2 middelgrote bananen, in schijfjes gesneden

120 g Griekse yoghurt

1 eetlepel gemalen lijnzaad

240 ml ongezoete amandelmelk

1 theelepel vanille-extract

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	196 kcal	32 g	8 g	4g



De Verrukkelijke Appeltaart Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

120 ml ongezoete
amandelmelk

120 g Griekse yoghurt

4 eetlepels havervlokken

1 appel in blokjes gesneden

1 middelgrote banaan, in
schijfjes gesneden

1 eetlepel zoetheid/
suikervervanger

1 eetlepel amandelpasta

1 theelepel vanille-extract

1 ½ theelepel kaneelpoeder

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	295 kcal	48 g	10 g	7 g



De Zoete Aardappel Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

270 g zoete aardappelen in
blokjes gesneden

1 middelgrote banaan, in
schijfjes gesneden

240 ml ongezoete
amandelmelk

120 g Griekse yoghurt

2 eetlepels amandelpasta

2 theelepels vanille-extract

1 theelepel kaneelpoeder

snufje nootmuskaat

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	360 kcal	50 g	13 g	12 g



De Rustgevende Zen Smoothie

Voor twee personen

5 minuten

1 komkommer, in blokjes gesneden

185 gram witte druiven

2 wortels in blokjes gesneden

2 schijfjes citroen

1 kopje water

5 ijsblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender tot een zacht mengsel met een fijne gladde structuur. Serveren maar!

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	245 kcal	55 g	4g	1 g

OMREKENTABEL VAN CUP NAAR GRAM

INGREDIËNT	1 CUP	$\frac{3}{4}$ CUP	$\frac{2}{3}$ CUP	$\frac{1}{2}$ CUP	$\frac{1}{3}$ CUP	$\frac{1}{4}$ CUP	1 TBSP
Aardappelmeel	160	120	106	80	53	40	10
Aardappelpuree	225	169	150	112	75	56	10
Amandelmeel	110	83	73	55	37	28	7
Arborio rijst	220	165	147	110	73	55	13
Basterd suiker	180	135	120	90	60	45	11,5
Bloem	130	96	86	65	43	32	8
Boter	240	180	160	120	80	60	15
Broodkruim	60	45	40	30	20	15	4
Courgette geraspt	240	180	160	120	80	60	15
Couscous	180	135	120	90	60	45	11
Cranberry's, gedroogd	150	110	100	75	50	40	10
Crème fraîche	250	188	167	125	83	63	15
Fruit vers gehakt	150	110	100	75	50	40	10
Gort, ongekookt	110	83	73	55	37	28	7
Griekse yoghurt	250	188	167	125	83	63	15
Griesmeel	200	150	133	100	67	50	12
Havermout	90	65	60	45	30	22	6
Honing	340	255	227	170	113	85	21
Jam	340	255	227	170	113	85	21
Kaas geraspt	90	65	60	45	30	22	6,5
Kokosbloesemsuiker	240	180	160	120	80	60	15
Kokosmeel	140	105	94	70	47	35	8,5
Kokosolie	240	180	160	120	80	60	15
Kokosrasp	75	56	50	38	25	19	5
Kristalsuiker	200	150	130	100	65	50	12,5
Kwark	230	173	153	115	77	58	14

INGREDIËNT	1 CUP	$\frac{3}{4}$ CUP	$\frac{2}{3}$ CUP	$\frac{1}{2}$ CUP	$\frac{1}{3}$ CUP	$\frac{1}{4}$ CUP	1 TBSP
Macaroni	140	100	90	70	45	35	9
Maïsmeeel	160	120	100	80	50	40	10
Maïzena	120	90	80	60	40	30	15
Margarine	190	140	125	95	65	48	12
Mascarpone	250	188	167	125	83	63	15
Mayonaise	250	188	167	125	83	63	15
Meel	130	96	86	65	43	32	8
Noten gehakt	150	110	100	75	50	40	10
Noten gemalen	120	90	80	60	40	30	7,5
Notenpasta	240	180	160	120	80	60	15
Paneermeeel	150	110	100	75	50	40	10
Panko	150	110	100	75	50	40	20
Parmezaanse kaas	90	65	60	45	30	22	11
Pindakaas	260	195	173	130	87	65	16
Pijnboompitten	125	94	83	63	42	32	7,5
Poedersuiker	125	94	83	63	42	32	7,5
Quinoa, gekookt	200	150	120	100	60	50	13
Quinoa, ongekookt	160	120	100	80	50	40	10
Rijst	190	140	125	95	65	48	12
Rijstbloem	185	139	123	93	62	46	12
Roggemeel	180	135	120	90	60	45	11
Rozijnen, gedroogd	150	110	100	75	50	40	10
Tarwebloem	125	94	83	63	42	32	7,5
Ui, gesnipperd	160	120	100	80	50	40	10
Volkoren meel	120	90	80	60	40	30	15
Wortel, geraspt	110	83	73	55	37	28	7
Zomerfruit, bevroren	110	83	73	55	37	28	7
Zout	300	230	200	150	100	75	20
Zure room	250	188	167	125	83	63	15
Vocht	240 ml	180 ml	160 ml	120 ml	80 ml	60 ml	15 ml

1 oz (1 ounce) = 28,35 gram

BEDANKT

Bedankt voor je interesse in dit digitale receptenboek.
Ik hoop dat je geniet van de heerlijke makkelijke recepten

Binnenkort volgen er nog meer receptenboeken om
makkelijke en gezonde maaltijden te bereiden.

Dus hou de website in de gaten 😊❤️

Liefs.
Josy

www.leefstijl-debaas.nl

info@leefstijl-debaas.nl

