

INHOUD

Inleiding	6	Supergroen	38
Brandstof voor je lichaam	9	Banaan-haver	40
		Hazelnoot-maca	42
Pre-work-out	12	Biet-wortel	44
Kokos-dadel	14	Chiathee	46
Blauwe appel	16	Pinda-dadel	48
Papaja-ananas	18		
Choco-espresso	20	Herstel	50
Açai-ginseng	22	Granaatappel-lijnzaad	52
Kokos-framboos	24	Broccoli-banaan	54
Banaan-vijg	26	Chia-aardbei	56
Pinaocolada	28	Fruitage hennep	58
Kokos-aardbei	30	Kersenmelk	60
Bosvruchten-ananas	32	Druivenboost	62
Blauwebes-avocado	34	Gemengde noten	64
Peer-pompoen	36	Aardbei-basilicum	66



Groene perzik	68	Pompoenyoghurt	114
Mangoyoghurt	70	Banaan-amandel	116
Groener dan groen	72	Supergoji	118
Kefir-druif	74	Pina spirulina	120
Amandel-appel	76	Pinda-banaan	122
Framboos-dadel	78		
Amandel-cacao	80	Koolhydraten stapelen	124
Kurkuma-kokos	82	Perzik-blauwebes	126
Appel-spinazie	84	Cacao-lijnzaad	128
Blauwebes-pollen	86	Zoete aardappel	130
		Groene granen	132
Spieropbouw	88	Amandel plus	134
Amandel-tofu	90	Vezelrijk	136
Meloen-kokos	92	Groen met bonen	138
Mangomelk	94	Notenexplosie	140
Boerenkool-fruit	96	Zoete sinaasappel	142
Passievrucht-tofu	98	Perzik-bonen	144
Frambozenmelk	100	Hazelnoot-cacao	146
Appel-kokos	102	Zoete papaja	148
Pittige limoen-mango	104	Minimoestuin	150
Groen eiwit	106	Zoete banaan	152
Mokka-cashew	108	Boekweit-banaan	154
Cranberrymelk	110	Sinaasappel-abrikoos	156
Blauwebes-cashew	112		
		Register	158



INLEIDING

Of je nu graag aan balsport, wielrennen, hardlopen of zwemmen doet of juist altijd in de fitnessruimte te vinden bent, al die activiteiten kosten energie. Je lichaam haalt die energie alleen uit je dagelijkse voeding, dus het is van essentieel belang dat je voeding de juiste balans aan voedingsstoffen bevat.

Het is daarnaast belangrijk dat je je hersenen gefocust en alert houdt. Wat je eet moet dus je lijf en hersenen van brandstof voorzien én je spieren kracht geven. Dat betekent dat je het best voor gezonde calorieën van goede kwaliteit kunt kiezen. De beste mix van voedingsstoffen voor je lichaam bestaat voor 60% uit koolhydraten, voor 30% uit vetten en voor 10% uit eiwitten.

Voor wie niet genoeg tijd heeft om gezond voedsel te bereiden en te eten, bieden sport- energiedrankjes uitkomst. Dit boek is verdeeld in vier hoofdstukken, met smoothies die je voor of na je work-out kunt drinken, smoothies speciaal voor spieropbouw en smoothies speciaal voor het stapelen van koolhydraten. Al deze componenten zijn belangrijk om je lichaam de juiste brandstof te geven.

Voordelen van sport- en energiedrankjes

Sportsmoothies drinken is een snelle en efficiënte manier om je dagelijkse inname van gezonde calorieën een boost te geven. Zo krijgen je lijf en hersenen de juiste brandstof binnen om optimaal te kunnen presteren bij het sporten.

De koolhydraten in een koolhydraten- of pre-work-outsmoothie geven je genoeg energie om het sporten vol te houden en voorzien je meteen van voldoende vocht om je vochtgehalte op peil te houden, zonder dat je je maag overbelast. Herstel-, spieropbouw- en koolhydratensmoothies vullen je glycogeenvoorraden aan. Daarvan profiteer je ook na je work-out, tijdens het herstellen. De smoothies helpen namelijk bij het spierherstel na elke intensieve vorm van training. Met sportsmoothies houd je dus tijdens en na je trainingssessie je glycogeenvoorraden optimaal op peil, of je nu je dagelijkse work-out doet of mee gaat doen aan een belangrijke wedstrijd, zoals een marathon. Ze helpen je om het vol te houden en om te herstellen, zonder dat je enorme maaltijden naar binnen hoeft te werken waarop je waarschijnlijk minder lekker zou sporten.



PAPAJA-ANANAS

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

230 ml ananassap • 1 banaan, gepeld en in stukjes
80 g papaja, geschild, pitjes verwijderd en in stukjes
½ mango, geschild en in stukjes
1 eetlepel gedroogde kokosvlokken

Ananas bevat volop vitamine C, die je nodig hebt voor je immuunsysteem.

BS *Bevordert de spijsvertering* RV *Rijk aan vitaminen* RM *Rijk aan mineralen*



Doe alle ingrediënten in een blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie hebt.

DRUIVENBOOST

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

230 ml druivensap • 80 g rode druiven • 80 g blauwe druiven
80 g witte druiven • sap van $\frac{1}{4}$ citroen • 3 eetlepels gepeld hennepzaad

Druiven zijn rijk aan vitamine A, C, B6 en foliumzuur.

ⓇV *Rijk aan vitaminen* ⓂA *Alkaliserend* ⓂI *Versterkt het immuunsysteem*



Doe alle ingrediënten in een blender en zet deze
aan tot je een gladde smoothie hebt.

GROENE PERZIK

Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten



INGREDIËNTEN

2 handenvol babyspinazie • stuk gember van 2,5 cm, geschild
160 g perzik, in stukjes • 2 theelepels rauwe honing

Perziken zijn gezond voor de cellen en zenuwen in je lijf omdat ze een goede bron van thiamine, riboflavine en vitamine B6 zijn.

ⓑ *Botversterkend* Ⓥⓑ *Verringt het bloed* ⓘ *Versterkt het immuunsysteem*



Doe alle ingrediënten met 250 ml water in een blender en zet deze aan tot je een gladde smoothie hebt.