

ONTBIJT SMOOTHIES

COLOFON

TEKST

Nicole van Gool

FOTOGRAFIE

Nicole van Gool

VORMGEVING EN OPMAAK

MarketingJOY

ISBN: 9789402129441

eerste druk, februari 2015

Gepubliceerd in Nederland door Culicool.

Bekijk de website www.culicool.nl voor meer informatie.

DISCLAIMER

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

SNEL, LEKKER EN SUPERGEZOND!
VOOR EEN ENERGIEKE START VAN DE DAG

ONTBIJT SMOOTHIES

NICOLE VAN GOOL

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

pagina 05

INTRODUCTIE

pagina 06

EASY SMOOTHIES

Easy smoothie recepten

pagina 08

pagina 09 t/m 15

FRUITMIX SMOOTHIES

Fruitmix smoothie recepten

pagina 16

pagina 17 t/m 23

CREAMY SMOOTHIES & MORE

Creamy smoothie recepten

pagina 24

pagina 25 t/m 31

VEGGIEMIX SMOOTHIES

Veggiemix smoothie recepten

pagina 32

pagina 33 t/m 39

SMOOTHIEBOWLS

Smoothiebowl recepten

pagina 40

pagina 41 t/m 43

VOORWOORD

Waarom heb je nog geen groene ontbijtsmoothie geprobeerd? Hield de gedachte dat het veel tijd kost in de drukke ochtendspits je tegen? Of dacht je dat zo'n groene smoothie niet erg smakelijk zou zijn? Niet is minder waar! Met dit boek wil ik je dat graag laten ontdekken.

Een ontbijtsmoothie heb je zo op tafel staan en is echt heel lekker! Vergeet niet dat het je een *boost* aan vitaminen geeft, waardoor je de dag energierijk kan starten.

Dit boek is ideaal voor een beginnende smoothiedrinker. De overstap van een traditioneel ontbijt naar een ontbijtsmoothie is groot. Daarom vind ik het belangrijk dat je langzaam opbouwt qua smaak en gemak. Je begint met een verhouding van 70% fruit en 30% groenten. Lekker zoet! Dat vinden jouw smaakpapillen vast niet vervelend. Je werkt toe naar een fifty-fifty verhouding en misschien krijgen de groenten zelfs de overhand. De recepten bestaan uit voedingsmiddelen die je makkelijk kunt verkrijgen in de supermarkt en/of op de markt. Wel zo makkelijk.

Met de recepten in dit boek help ik jou een stap zetten naar een gezondere levensstijl. Je zult zelf ervaren hoe fijn het is om de dag met een ontbijtsmoothie te starten. Je lichaam wordt er slanker van en je hebt zoveel meer energie!