

Smoothies voor je brein

Doel: Energie, focus en stemming verbeteren op een laagdrempelige manier

Extra praktische details: Gebruik altijd een bron van vet (zoals noten, zaden, avocado, kokos) om de opname van vitamines (A, D, E, K) te verbeteren. Voeg iets van eiwit toe voor langer verzadigd gevoel: (Griekse yoghurt, plantaardige eiwitpoeder, notenpasta). Diepvriesfruit is perfect: goedkoper, voedzaam en handig op voorraad. Heb je geen amandelpasta of cashewboter dan kan je ook de noten fijn stampen met een vijzel voordat je het in de smoothie doet.

Smoothie recepten:

Groene Focus Smoothie

Fris en verhelderend, ideaal voor concentratie.

½ komkommer, 1 peer, 1 hand boerenkool of spinazie, 1 theelepel spirulina of chlorella (optioneel), 200 ml kokoswater, sap van ½ citroen

Wake-Up Smoothie

Met natuurlijke cafeïne en goede vetten.

1 banaan, 1 shot espresso (afgekoeld), 1 eetlepel amandelpasta, 1 eetlepel lijnzaad, 200 ml ongezoete amandelmelk, snufje kaneel

Blaauwe Bessen Brain Boost

Antioxidanten in overvloed.

1 hand diepvries blauwe bessen, ½ avocado, 1 eetlepel chiazaad, 200 ml havermelk, 1 theelepel vanille-extract

Romige Notenboost

Langer verzadigd en super romig.

1 bevroren banaan, 1 eetlepel cashewboter, 1 eetlepel hennepzaad, 200 ml kokosmelk, snufje zeezout

Zure Opfrisser

Een lichte, verfrissende smoothie voor mentale helderheid.

1 kiwi, 1 hand ananas, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 theelepel gember, 150 ml water + ijsblokjes, sap van ½ limoen