

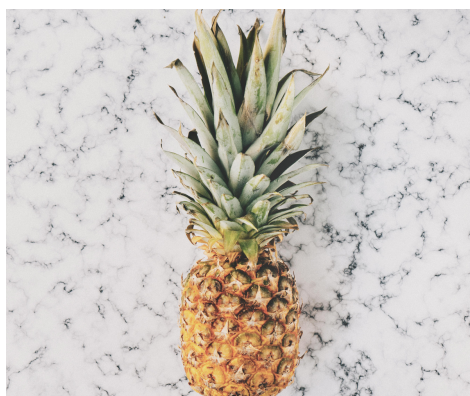
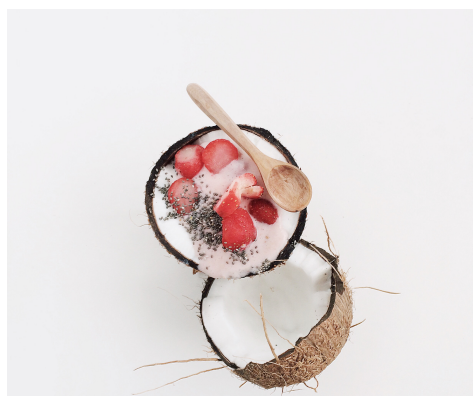
The image features two glasses of pink raspberry smoothie. Each glass is topped with fresh raspberries and a sprig of green mint. The glasses are placed on a light-colored wooden surface. A semi-transparent white circle with a dotted orange border is centered over the top glass, containing the text. The background is a light, neutral color.

Smoothieguiden

SLIK HOLDER DU DEG
METT

VELKOMMEN

SMOOTHIE ER SUNT,
FARGERIKT, NATURLIG



Slik lager du den perfekte smoothie

Smoothie er en enkel og spennende måte å gi kroppen din sunnere mat gjennom fargerike grønnsaker og bær.

Og kroppen trenger en god balanse mellom de forskjellige næringsrike matvarene.

- Proteiner
 - Fett
 - Karbohydrater
 - Fiber
-

Proteiner i smoothien

Proteiner er kroppens byggeklosser og dem trenger vi hvert måltid.

- En skje proteinpulver
- 2 eggeplommer
- 1 - 2 dl cottage cheese
- 2 ss kollagenpulver
- 1-2 ss potetmel

Blandingsforhold i smoothien

Mellom grønnsaker og frukt bør være

- 60 – 70 % grønt
- 40 - 30 % frukt

etter hvor mye karbohydrater du spiser, for å ha ett stabilt blodsukker.

Fettkilder i smoothien

- 1-2 ss økologisk kokosfett
- 1-2 ss forskjellige nøttesmør
- 1-2 ss MCT olje
- 1-2 ss nøtter og frø:
- Chiafrø
- valnøtter, hasselnøtter
- hampfrø, sesamfrø
- 1/2 dl kokosmelk
- 1/2 avokado
- eggeplomme



Bær og frukt i smoothien

Dersom du vil bruke hele frukten med skall er det viktig at det er usprøytet, økologisk ellers må du skrelle frukt, grønnsaker.

- Frossne bær og smoothieblandinger er supert
- Masse næring – og mindre kuttearbeid!
- Demp bittersmaken fra grønnsaker med naturens sødme fra
- banan, pære
- frossen mango, papaya
- vannmelon, søt melon, ananas
- økologiske dadler, fiken
- bringebær, jordbær, blåbær

Grønnsaker i smoothien

Varier typene grønnfarget for ikke å få for mye plantestoffer av en og samme type.

Bruk gjerne blader fra blomkål, brokkoli, salatblader, spinat, grønnkål, squash, agurk, stangselleri, grønn paprika, avokado mm.
I tillegg rødbeter, gulrot, paprika.

Blue Lady

1 avocado
3-4 biter frossen biter rødbete
¼ ananas, 1 dl frosne blåbær
6 stk valnøtter
Litt fersk chili
2 dl vann, litt sitronsaft
Kjør i blender

Væske i smoothien

Bruk ca 1 1/2 -2 dl til ett stort glass

havremelk, kokosmelk

mandelmelk

soyamelk, rismelk

vann, grønn te, kokosvann

kaffe, eplejuice



Bruker melk eller yoghurt om
du liker det best

Rødt styrke for hjerte og blod

Melon og jordbærsmoothie

- Lake kokes i ett par minutter:
- ½ dl vann, 1 dl sukrin, litt salt, litt finrevet ingefær. Avkjøl.
- Ha lake i blender sammen med
- 400 gr vannmelon uten stener
- 200 gr jordbær
- 2 1/2 dl ferskpresset appelsin eller eplejuice
- smak til med 1/2 dl limesaft.

Server med jordbær, litt gresk yoghurt, litt friske urter som du liker. (kan også varmes, lunes)

Bransje og gult styrker midten

Klin kokos - smoothie

- 1 1/2 dl appelsin juice (gjerne ferskpresset)
- 2 dl frossen mango i biter
- 1,5 dl frossen ananas i biter
- 2 d kokosmelk
- 1 dl naturell yoghurt
- 1 ss honnin
- litt gurkemeie, pepper og 1 ss raspet ingefær
- Saften av 1/2 sitron

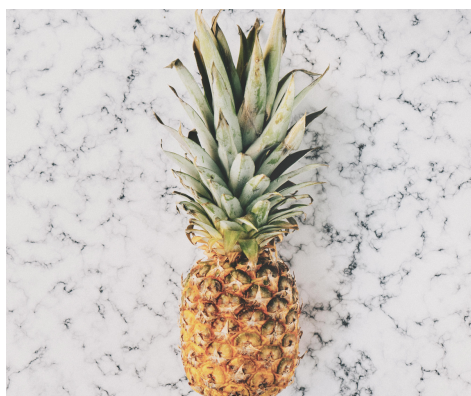
Bland alle ingrediensene sammen
i en blende

Frisk og glødende hud

- 1/2 frossen banan
- 1/2 avokado frossen om du har det
- 2 dl frisk spinat eller 3 biter frossen
- 1 ss kokosoljeolje eller nøttesmør
- 2 ss cottage cheese
- 2-4 isbiter + 2 dl vann eller mandelmelk

Prøv en salt smoothie

- 1 /2 frossen banan
- 1-2 ss chiafrø eller linfrø
- 1-2 ss peanøttsmør
- 4 isbiter
- 2 dl mandelmelk eller havremelk
- Dryss litt havsalt over
- Server med litt litt bær, hakkede nøtter og en liten stripe honning.



Grønt er skjønt for leveren

- 1 grønt oppdelt eple uten skall
- 1 kiwi
- 1/4 rensset agurk
- 1 stilk stangselleri
- 2 ss kaldpresset olivenolje
- litt vann og saft av ½ - 1 sitron
- 100 g ferske spinatblader eller
- 3-4 biter frossen spinat
- 1 avocado
- 2- 3 cm ingefær, 1 bit chili
- 1 ts gurkemeie, litt svart malt pepper
- Kjør i blender

Glødende styrke

- 1 beger yoghurt naturell eller
- 2 1/2 dl annen væske
- 1 dl bringebær
- 2 1/2 dl jordbær
- 2 -3 biter frossen rødbeter
- 1 stor bit vannmelon
- 2 ss proteinpulver
- 2 ss økologisk olivenolje
- 1 -2 ss Chiafrø
- Krydder: ingefær, chili,
gurkemeie
- Smak til med sitron

• FRUKT MED DETOX EFFEKT •

FRUKTENS FORDELER



ANANAS

Rik på kalium, kalsium, vitamin C, beta karoten, tiamin, B6, samt løselig og uopløselig fiber.



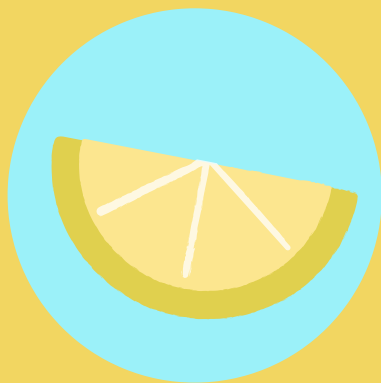
VANNMELON

Hjelper med å forebygge nyreforstyrrelser, høyt blodtrykk, forebygging av kreft, diabetes.



APPELSIN

Øker immunsystemfunksjonen, reduserer tegn på aldring, beskytter mot kreft og øker mobil reparasjon.



SITRON

Har næringsstoffer som vitamin C, vitamin B6, vitamin A, vitamin E, folat, niacintiamin og riboflavin.



EPL

Hjelper med å forbedre fordøyelsen, forebygging av magesykdommer, gallesteiner, forstoppelse, leversykdommer.



KIWI

En utmerket kilde til vitamin C, vitamin A, folat, vitamin E og vitamin K. Har antioksidantegenskaper.

MED GOD HELSE KOMMER
BEDRE HUMØR OG LYKKE

TAKK FOR AT DU LASTET NED SMOOTHIE- GUIDEN

*Jeg er opptatt av ren,
fargerik og hel mat.
Hvordan du spiser den er
opp til deg, enten det er
smoothie eller salater.*

*Det viktigste er at kroppen
din får den næringen den
trenger.*



LAGET AV REIDUN BRUSTAD
SUNNEREHVERDAG.NO

