

De Leefbewust Supersmoothie



Omdat ik veel vragen krijg over gezonde groene smoothies hierbij een recept voor een supergezonde smoothie die ook zeer snel gemaakt is. De kracht van de smoothie is de natuurlijke mix van mineralen, vitamines en chlorofyl dat o.a. rijk aan magnesium is. De vetten die ik noem worden uitgebreid behandeld in het laatste boek van Brian Peskin. Deze zijn cruciaal voor een goede opname van zuurstof in je cellen.

Een dodelijke combinatie is bijvoorbeeld roken (je dagelijkse toxine cocktail) waardoor je tevens je vitamine C reserves uitput en het eten van industrievetten, met name de zwaar geraffineerde en geharde vetten die lang houdbaar zijn. Al in de jaren 50 werd de link tussen geharde vetten in margarines en huidkanker gelegd. Met name deze transvetten blijken nu de grootste boosdoeners te zijn terwijl verzadigde vetten ten onrechte veroordeeld werden.

Mijn aanpak is een combinatie van kennis die ik de laatste 10 jaar heb opgedaan.

Mijn recept:

- 1 mok water
- 1 biologische appel of banaan
- 1 gram tarwegraspoeder (Nieuw Zeeland)
- 1 gram spirulina poeder (USA)
- 1 gram rozebottel / acerola poeder (vitamine C) of een verse biokiwi
- 1 gram bosbes poeder of verse blauwe bessen / bramen
- 1 theelepel biologische koudgeperste zonnebloemolie (omega 6)
- 1 theelepel biologische koudgeperste lijnzaadolie (omega 3)
- 1 theelepel biologische koudgeperste kokosolie (verzadigd vet)
- 1 gram keltisch zeezout (sporenelementen)
- Optioneel > een biologische avocado (omega 9) of chia zaden

Spirulina, rozebottel, acerola, blauwe bes, keltisch zout, tarwegras etc kun je evt hier online kopen: <http://www.leefbewust.com/webwinkel/products-page/smoothie/>

Het resultaat is een voedingsbom vol met essentiële vetzuren, zowel onverzadigd als verzadigd, zowel omega 3, 6 als 9, een natuurlijke bron van vitamine C, een breed scala aan aminozuren, mineralen, vitamines en sporenelementen. In de winter kun je tevens vitamine D3 druppels toevoegen voor een extra winterboost. De avocado is geen must maar in mijn ogen heb je dan een smoothie die de beste vetten combineert. Uiteraard kun je ook olijfolie nemen maar dan wel de koude persing. Ook is een combinatie van kokosolie, banaan en groene poeders erg lekker en gezond. Koop de fruit en de vetten het liefst in een goede biologische winkel zodat je de herkomst weet. Mijn voorkeur gaat uit naar biologisch dynamische producten.

Heb je vragen over gezondheid / smoothies etc bel ons tijdens kantoortijden op: 0346-330038

Ben je op zoek naar meer kennis over gezondheid bezoek dan onze site



www.leefbewust.com

Ron Fonteine