bamix®
of Switzerland

for **work**

for **sport**

for **school**

for **beauty**

toGo

fresh *and* ***fit***
through the day

Impressum

ESGE AG
Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Zwitserland
Tel +41 71 634 61 80
Fax +41 71 634 61 81
info@bamix.com
www.bamix.com

bamix®, SliceSy®, ESGE Zauberstab®, Zauberette® en ***MagicWand®*** zijn beschermde merknamen. Patenten liggen ter inzage en zijn geregistreerd. Wijzigingen aan modellen en kleuren of technische wijzigingen voorbehouden.

© Alle rechten voorbehouden

Mentions légales

ESGE AG
Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Suisse
Tél +41 71 634 61 80
Fax +41 71 634 61 81
info@bamix.com
www.bamix.com

bamix®, SliceSy®, ESGE Zauberstab®, Zauberette® et ***MagicWand®*** sont des marques protégées. Les brevets sont présents et enregistrés. Sous réserve de modifications des modèles, des couleurs ou techniques.

© Tous droits réservés

Voorwoord

Beste klant,
wij feliciteren u met de aankoop van de ***bamix®*** universele keukenrobot. ***bamix®*** is al miljoenen keer getest en heeft in de 5 continenten tevreden gebruikers. Ze is geschikt voor de dagelijkse grote en kleine karweitjes in de keuken.
bamix® is handig want ze heeft een ergonomisch gevormde greep en kan gemakkelijk worden ingeschakeld. Zelfs kleine handen kunnen het apparaat gemakkelijk bedienen. Het is ook geschikt voor linkshandigen.
bamix® is een bijzonder nauwkeurig Zwitsers kwaliteitsproduct waarop we sinds al 1954 trots kunnen zijn.

Voor uw veiligheid: Lees deze handleiding voor u het apparaat in gebruik neemt.

Voor het gebruik: Lees alle informatie in deze handleiding aandachtig door. U vindt er belangrijke informatie betreffende het gebruik, de veiligheid en het onderhoud van het apparaat. Bewaar deze handleiding zorgvuldig en geef hem door aan de volgende gebruiker. Het apparaat mag enkel voor het doel zoals vermeld in deze handleiding worden gebruikt.

Avant-propos

Cher client
Nous vous félicitons d'avoir choisi ce mixer-plongeur universel ***bamix®***. Cet appareil a fait ses preuves des millions de fois et compte des utilisateurs satisfaits sur les cinq continents. Il convient pour diverses tâches quotidiennes grandes et petites dans la cuisine. Le ***bamix®*** est un appareil pratique doté d'une poignée ergonomique et facile à enclencher. Même de petites mains pourront s'en servir sans peine. Le ***bamix®*** est également adapté pour les gauchers. Ce produit suisse de qualité de haute précision est l'objet de notre fierté depuis 1954.

Pour votre sécurité : Avant la mise en service de l'appareil, veuillez lire attentivement le mode d'emploi.

Avant l'utilisation : Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce mode d'emploi. Elles procurent des informations importantes concernant l'utilisation, la sécurité et le rangement de l'appareil. Conservez soigneusement ce mode d'emploi et joignez-le à l'appareil si vous vous en séparez. Cet appareil doit uniquement être utilisé conformément aux indications de ce mode d'emploi et dans les buts pour lesquels il a été prévu.

Talen | langues

Nederlands 4
Le Français 40

Overzicht

bamix®

Wetenswaard & accessoires 6

toGo in de ochtend – tips quick start 8

Ontbijtsmoothie met spinazie en cacaoo 9
Golden Milk 10
Koffiekicksmoothie 11
Duindoorn-kefirdrink 11
Bananen-frambozen-smoothie 12
Milkshake met perziken 13
Smoothie met aardbeien, broccoli en groene thee 14
Gember-turbo-smoothie 15

toGo for lunch – tips voor 's middags 16

Wortelsoep met tijm 17
Gazpacho 18
Mango-smoothie met blauwe bessen 19
Appel-havervlokken 20
Rauwkostsoep 20
Warme peren-smoothie 21

toGo voor de pauze – refresh

Mango-smoothiebowl 22
Avocado-amandel 23
Green-smoothie 23

toGo sporten – tips voor/na het sporten 24

Wilde starter 25
Pre-work-out 26
Platte-buik-smoothie 26
Meloen-tomatensmoothie 27
Augurken-erwtendrank met kefir 28
Post-work-out 29
Tuinkerssoep 29

toGo's avonds – tips cool down 30

Dating Mr. Grey 31
Bella-Italia-smoothie 32
Bananenchocolade 33
Rodebietensoep 33
Good-night-smoothie met kardemom 34
Sweet dreams met melisse 35

toGo different

Braambes-kefirdrank 36
Black-Swan-smoothie met actieve kool 37
Power-detox-smoothie 38
Vitaliteit-booster 39
Sunshine-smoothie 39

Wetenswaard

- Sluit het toestel alleen aan op wisselstroom – met spanning die overeenkomt met het typeplaatje op het toestel.
- Dit toestel kan worden bediend door kinderen vanaf acht jaar en ook door mensen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring en kennis, als ze ondertoezichtstelling of onderwezen werden over het veilige gebruik van het toestel en de gevaren die hieruit kunnen ontstaan. Kinderen mogen niet met het toestel spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Een elektrisch toestel is geen speelgoed. Kinderen zien de gevaren niet die bij het werken met elektrische toestellen kunnen ontstaan. Gebruik en bewaar het toestel daarom buiten bereik van kinderen.
- Het toestel moet altijd van het elektriciteitsnet worden losgekoppeld als er geen toezicht is en voor het monteren, het demonteren of het reinigen.
- Zet het toestel nooit op hete oppervlakken of in de buurt van een open gasvuur, anders komt er mogelijk schade aan de behuizing.
- Het toestel mag alleen tot onder de grens tussen behuizing en greep in vloeistoffen worden ondergedompeld.
- Reinig het toestel en de beschermkap niet in de vaatwasmachine.
- Reinig het toestel enkel met een vochtige lap
- Trek de stekker uit als u aan de beschermkap of aan de onderdelen werkt, zoals bijvoorbeeld als u het toestel onder stromend water reinigt en als u onderdelen vervangt.
- Schakel het apparaat pas in als de staaf zich in de werkbak bevindt.
- ***bamix®*** is voorzien van een veiligheidsschakelaar die voorkomt dat het toestel ongewild in gebruik wordt genomen en die bij het activeren van schakelaar onmiddellijk uitvalt.
- Als het netsnoer van dit toestel wordt beschadigd, moet het door de fabrikant of zijn klantendienst of door een gelijkaardig gekwalificeerde persoon worden vervangen om gevaren te vermijden.
- Trek het netsnoer uit bij storingen tijdens het gebruik en na het gebruik.
- Trek de stekker nooit met natte handen uit het stopcontact.
- Draag of trek het toestel nooit aan het netsnoer.
- Trek of klem het netsnoer niet over scherpe kanten.
- Leg of hang het netsnoer niet over hete voorwerpen of een open vuur en bescherm het tegen hitte en olie.
- U mag het toestel niet in bedrijf nemen als: – het toestel, de behuizing of het netsnoer beschadigd is – er een defect vermoed kan worden nadat het gevallen is of iets dergelijks In die gevallen moeten toestaan naar onze reparatiedienst worden gebracht.
- Reparaties mogen enkel door onze vaklui worden uitgevoerd. Door ondeskundige reparaties kunnen er grote gevaren voor de gebruiker ontstaan. Als het toestel ondoelmatig, verkeerd bediend of niet deskundig gerepareerd wordt, zijn wij niet aansprakelijk voor eventuele schade. In dat geval vervalt de garantie.
- Een complete afvoer van het toestel moet gebeuren in overeenstemming met de voorschriften van de woonplaats Zowel technische wijzigingen als landspecifieke afwijkingen blijven voorbehouden.

Accessoires

Multifunctioneel mes (versnippert)
Versnippert, hakt, pureert rauwe en gekookte groenten, fruit, beste, babyvoeding, gekookt vlees, diepvriesfruit tot vruchtenijs, marmelade en zelfs ijsblokjes. Zeeft soepen en sauzen. Roert deeg voor gebak en omeletten. Dus voor alle zware taken.

Gladdeschijf (schuimt op)
Klopt eiwit en room op, mengt het en maakt het luchtig. Dient om soepen en sauzen op te kloppen. Voor alles wat schuimig en luchtig moet zijn.

Gaatjesschijf (mixt)
Roert en mixt shakes, dranken, puree, slasausen, mayonaise. Dus voor alles wat dik crèmeachtig en dik vloeibaar is.

Thermische beker
Voor koude en warme dranken. Houdt de drank tot het minimum 4 uur koud of warm.

Vleesmes (snijdt)
Snijdt, hakt, versnippert vlees of vis (rauw en gekookt) en hardvezelige groenten. Verwerk enkel vleessoorten zonder been en arm aan pezen. Een belangrijk deel van de pezen wordt verwijderd doordat die zich rond de schacht van het mes wikkelen en daar tijdens het proces af en toe verwijderd moeten worden. Snij het vlees, de vis of de groenten in blokjes van ca. 1 cm en leg ze in het bakje. Verwerk per keer niet meer dan 500 g.

Gevaar op letsels door scherpe randen/ messen en roterende delen.

Tips quick start

Tip 1: Water met citroen in plaats van koffie

Koffie pept op en is met mate zelfs gezond. Toch zou u het vaker moeten vervangen door lauw water met een stevige scheut citroensap. Als u het op een nuchtere maag drinkt, activeert het de stofwisseling, het brengt de vetverbranding op gang, reinigt de mond en keelholte en zorgt voor energie. U moet dan wel minstens 30 minuten wachten voor uw tanden poetst, want de citroenzuren maken het tandglazuur zachter, waardoor dat anders met de borstel wordt weggeschuurd.

Tip 2: Bananen tegen vermoeidheid

In elke banaan zit een hoop kalium, magnesium, vitaminen en vruchtensuikers. Als u een kleine stimulans nodig hebt, eet dan snel even zo'n gele oppepper.

De mineralen gaan de vermoeidheid door een gebrek aan stoffen tegen en verhogen het prestatievermogen. De vruchtensuiker zorgt voor snel beschikbare energie.

Overdrijf nu ook niet bij het eten van bananen. Te veel suiker kan leiden tot een snelle daling van de bloedsuikerspiegel, wat op zijn beurt een instorting van de energie en het prestatievermogen tot gevolg heeft. Hou het dus bij een tot twee stuks per dag.

Tip 3: Ginseng tegen vermoeidheid

Ginseng helpt tegen uitputting en vermoeidheid. Hetzelfde geldt voor ginkgo. Ze hebben allebei een opwekkend effect op het zenuwsysteem. Beide geneeskrachtige planten zijn ideaal in de vorm van voedingssupplementen of als thee.

Naar verhouding helpt thee snel en is dat vooral geschikt bij acute vermoeidheid. Als u vaak moe bent of onder een voortdurende stress gebukt gaat, kunnen voedingssupplementen een goede keuze zijn.

Tip 4: Groene thee tegen vermoeidheid

Groene thee bevat polyfenolen en looistoffen die de stofwisseling opwekken, ontstekingen tegengaan en vermoeidheid kunnen voorkomen of verzachten. Het is daarbij heel maagvriendelijk en wordt gewoonlijk ook door mensen verdragen van wie de maag al in opstand komt na een kop koffie.

Drink één tot twee koppen groene thee zodra u zich moe, uitgeput of ongeconcentreerd begint te voelen. Het effect van de thee voelt u pas na één tot drie uur. Plan dat dus overeenkomstig in en verwacht geen wonderen.

Ontbijtsmoothie met spinazie en cacao

De frisse kick

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 35 g amandelen
- 1 eetlepel lijnzaad
- 250 ml amandelmelk
- 150 g diepgevroren kersen
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 3 dadels
- 150 g spinazie

Bereiding

Hak de dadels en spinazie in de ***thermische beker*** fijn met het ***vleesmes***. Mix de massa met de amandelen, het lijnzaad, de amandelmelk, de kersen, de cacao met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot de gewenste graad van fijnheid. Ready toGo.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 364 kJ/87 kcal
Koolhydraten 8 g
Vetten 5 g
Eiwit 3 g

Ondanks het feit dat ***spinazie*** zeer weinig calorieën bevat, zitten er heel wat gezonde vitaminen en mineralen in. Spinazie bevat heel wat bètacaroteen, wat goed is voor de ogen.

Golden Milk

De gezondste manier om melk te drinken

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

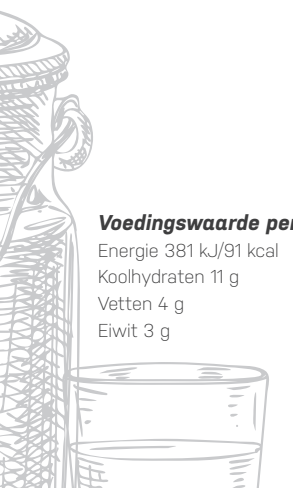
- 250 ml melk
- 1 tl kurkuma
- 1 tl honing (of ahornsiroop)
- ½ tl kaneel
- 30 g verse gember
- 1 snuifje peper

Bereiding

Giet melk in de ***thermische beker***. Schil de gember en doe dat ook in de ***thermische beker***. Hak alles fijn met de ***bamix®*** en het ***vleesmes***. Voeg daarna kurkuma, peper, kaneel en eventuele andere kruiden toe en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes***. Voeg honing of ahornsiroop toe. Vaak wordt aanbevolen wat kokosolie bij de mengeling te doen.

Als u dat wilt, kunt u tijdens het kruiden ook wat experimenteren en bij de bovenvermelde ingrediënten nootmuskaat (1 tl) of kardemom (½ tl) toevoegen.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 381 kJ/91 kcal
Koolhydraten 11 g
Vetten 4 g
Eiwit 3 g



Gember voorziet ons onder meer van ijzer, magnesium, calcium en fosfor. Zijn etherische oliën bevat prikkelende stoffen die als antioxidanten werken. Ze stimuleren de stofwisseling en versterken het immuniteitssysteem.

Koffiekick-smoothie

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Met deze heerlijke smoothie mengeling wordt u zeker wakker!

Ingrediënten

- ¼ tl kaneel
- ½ bevroren banaan
- ½ beker bevroren magere vanilleyoghurt vetgehalte 1,5 %
- 1 grote kop sterke zwarte koffie afgekoeld

Bereiding

Doe de geschilde, bevroren banaan samen met het kaneel en de bevroren vanilleyoghurt in de ***thermische beker*** en mix alles met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. Ready to wake you up!

Voedingswaarde per 100 g
Energie 377 kJ/90 kcal
Koolhydraten 15 g
Vetten 2 g
Eiwit 3 g

Duindoorn-kefirdrink

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Met tarwezemelen

Ingrediënten

- 200 ml kefir
- 2 ½ el volledige duindoorn (gezoet met honing)
- 1 el agavesiroop
- 1 el tarwezemelen
- 3–4 ijsblokjes

Bereiding

Doe de kefir, de volledige duindoorn, de agavesiroop en de tarwezemelen samen met 3–4 ijsblokjes in de ***thermische beker***. Mix de mengeling met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot ze fijn genoeg is. Klaar. Ready toGo.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 255 kJ/61 kcal
Koolhydraten 40 g
Vetten 1 g
Eiwit 25 g

Bananen-frambozen-smoothie

Ontbijt met een rietje

Toebehoren

- toGo in: ***ca. 5 Min.***
- Bereiding: ***easy toGo***
- Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 30 g havervlokken
- 30 g bevroren frambozen
- ½ banaan
- ½ el honing
- ½ potje Griekse yoghurt vetgehalte 10 %
- 150 ml melk

Bereiding

Schil de banaan en doe ze samen met alle andere ingrediënten in de ***thermische beker***. Mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** zo fijn u zelf wenst tot een massa. Ready toGo.

Het zorgt voor een voldaan gevoel, het zit vol vitaminen en het is roze – wat wilt u nog meer? Dankzij de bananen-frambozensmoothie begint u de dag fit met havervlokken, fruit en een romige yoghurt. Bovendien kunt u het gemakkelijk op weg naar het werk of op school drinken.

Havervlokken bevatten complexe koolhydraten die zorgen voor een langdurig verzadigingsgevoel. Ook het vet in de havervlokken is gezond, want het is rijk aan onverzadigde vetzuren. Het graan bevat dan weer flink wat ijzer, zink, foliumzuur, vitamine E, vitamine B2, vitamine B6, koper, natrium, kalium, magnesium, calcium en fosfor.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 439 kJ/105 kcal
Koolhydraten 13 g
Vetten 3 g
Eiwit 4 g

Milkshake met perziken

Bij het ontwaken

Toebehoren

- toGo in: ***ca. 5 Min.***
- Bereiding: ***easy toGo***
- Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 1 perzik
- 100 g volle yoghurt vetgehalte 3,8 %
- 100 ml melk
- geraspte schil van ½ limoen
- 1 pakje vanillesuiker

Bereiding

Doe de twee helften van de perziken zonder pit in de ***thermische beker*** en mix samen met de yoghurt en melk fijn met de ***bamix®*** met het ***vleesmes***. Doe de geraspte limoenschil en de vanillesuiker in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is.

De ***perzik*** versterkt de weerstand en vertraagt de vorming van rimpels, slapte en andere ouderdomsverschijnselen van de huid. Ze bevat grote hoeveelheden vitamine A, C en E.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 293 kJ/70 kcal
Koolhydraten 10 g
Vetten 2 g
Eiwit 3 g

Smoothie met aardbeien, broccoli en groene thee

Gezonde opkikker

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 8 amandelen
- 150 g magere yoghurt vetgehalte 1,5 %
- 45 g diepgevroren broccoli
- 200 g diepgevroren aardbeien
- 50 g kikkererwten (gekookt)
- 185 ml groene thee
- 1 tl tarwezemelen
- ½ tl kaneel

Bereiding

Hak de gekookte kikkererwten met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** in de ***thermische beker*** fijn. Doe de rest van de ingrediënten ook in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is tot een smoothie. Zo bent u ook al ready toGo.

Aardbeien en broccoli: een ongewoon duo. Maar in combinatie met kikkererwten, amandelen en groene thee is het een echte stimulans voor uw stofwisseling. On top: een snuifje kaneel. Voor de smaak en voor een platte buik.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 167 kJ/40 kcal
Koolhydraten 4 g
Vetten 1 g
Eiwit 2 g

Groene thee heeft een sterk ontgiftend effect. Het verhoogt zowel de prestaties als het uithoudingsvermogen. Het doet de cholesterolspiegel in het bloed dalen en verbetert de vetverbranding. Groene thee werkt eveneens ontstekingsremmend, remt zowel virussen als bacteriën af, versterkt het immuunsysteem en stimuleert de spijsvertering.

Gember-turbo-smoothie

Om de dag goed te starten

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ½ banaan
- ¼ avocado
- 25 g rode biet
- 30 g gember met schil
- 1 el citroensap
- ca. 125 ml water

Bereiding

Hak de gember in de ***thermische beker*** met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** fijn. Schil de banaan en de rode biet. Ontpit de avocado en haal het vruchtvlees uit de schil. Doe de banaan, het citroensap, de avocado en de rode biet in de ***thermische beker***. Giet het water erbij en pureer alles met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het fijn genoeg is. Ready toGo.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 293 kJ/70 kcal
Koolhydraten 12 g
Vetten 2 g
Eiwit 1 g

De ***avocado*** helpt bij de groei van haren, botten en tanden. Ze is ook heel goed voor de huid. Bovendien bevat de avocado ook plantaardige vetten en onverzadigde vetzuren.

Tips voor 's middags

Tip 1: Groenten horen erbij

Groenten zijn gezond, dat kan niet vaak genoeg beklemtoond worden. Als middagsnack zijn hiervoor vooral slaatjes, versnipperde groenten, groente-conveniencepproducten, enz. geschikt. Probeer de pikante gazpacho op pagina 18 maar eens.

Tip 2: Veel vloeistof, maar niet zoet

Drinken is bijzonder belangrijk. De behoefte aan vloeistof is ook als u een zittende beroepsactiviteit hebt niet te onderschatten. Heel wat mensen lijden aan vermoeidheid, gewoon omdat ze te weinig drinken. Bovendien moet er voor de vertering van volkorenproducten over het algemeen meer worden gedronken, omdat die sterk opzwellen. Dus: drink veel! Het beste is water, mineraalwater, ongezoete thee, sterk verdunde vitaminesapjes. In geen geval geschikt zijn fruitsapjes uit brik met veel suiker en siroop.

Tip 3: Vermijd vet en suikerhoudende voedingsmiddelen

Alles wat vet is en suiker bevat legt niet enkel de spijsvertering stil, maar maakt je echt slap en moe. Daarom is vet en gepaneerde vlees, vleesbrood (leverkaas), fastfood, enz. niet geschikt als lunch. Hetzelfde geldt voor zoete snacks (puddingbroodjes, beignets, taart, chocolade, koekjes, enz.) Anders zult u na de lunch op kantoor een middagdutje moeten inlassen.

Tip 4: Zoet met mate, maar niet te grote maten

Zoetigheid is niet volledig uit den boze Het is bekend dat chocolade gelukkig maakt. Maar het gaat om de hoeveelheid. En ook bij zoete snacks kunt u een beetje op de gezondheid letten. Want in de supermarkt zijn er intussen goede alternatieven te vinden: mueslirepen, rijstwafels met een chocoladelaagje, volkoren koekjes met en zonder chocolade, enz.

Wortelsoep met tijm

Zo hou je pauze

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 2 grote wortelen
- 1 tl olijfolie
- 30 g gember
- ½ teentje knoflook
- ¼ ui
- 1 takje tijm
- 1 tl plantaardige olie
- 1 bouillonblokje
- 200 ml heet water
- 1 snufje zout en peper

Bereiding

Hak de gember in de ***thermische beker*** fijn met de ***bamix®*** en het ***vleesmes***. Doe alle ingrediënten in de ***thermische beker***, vul met heet water en mix alles met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot een fijne massa. Ready toGo.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 222 kJ/53 kcal
Koolhydraten 8 g
Vetten 1 g
Eiwit 1 g

Tijm wordt vaak in de keuken gebruikt als kruid. Dat kruid stimuleert de spijsvertering. Zijn grootste kracht ligt echter in zijn heilzame effect op de ademhalingsorganen.

Gazpacho

Pikante middagpauze

Toebehoren

- toGo in: ***ca. 5 Min.***
- Bereiding: ***easy toGo***
- Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 50 g komkommer
- 50 g paprika
- 50 g tomaten
- ½ teentje knoflook
- 150 ml tomatensap
- 1 el witte wijnazijn
- 1 el olijfolie
- ½ ui
- Iets Tabasco
- 1 snufje zout

Bereiding

Ontpit de komkommer en doe die samen met de tomaten, paprika en knoflook in de ***thermische beker***. Hak alles fijn met de ***bamix®*** met het ***vleesmes***. Pureer de groenten samen met het tomatensap, de olijfolie en de witte wijnazijn met de ***bamix®*** en het ***multifunctionele mes*** zo fijn u wenst en breng op smaak met zout en wat Tabasco. Ready toGo.

Olijfolie biedt het voordeel dat het de cholesterol doet dalen. Dat ligt aan de enkelvoudig onverzadigde vetzuren, die enkel de LDL-cholesterol matigen. Wie regelmatig olijfolie gebruikt, zorgt goed voor zijn gezondheid en het algemene welbevinden.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 163 kJ/39 kcal
Koolhydraten 2 g
Vetten 2 g
Eiwit 1 g

Mango-smoothie met blauwe bessen

Met Griekse yoghurt

Toebehoren

- toGo in: ***ca. 5 Min.***
- Bereiding: ***easy toGo***
- Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ¼ mango
- ½ banaan
- ¼ limoen (geperst sap)
- 150 g Griekse yoghurt vetgehalte 10 %
- 63 g blauwe bessen
- 125 ml water (volgens behoefte)

Bereiding

Schil de mango en de banaan. Hak de mango eerst fijn met de ***bamix®*** en het ***vleesmes***. Mix de mangomousse samen met de banaan en de andere ingrediënten in de ***thermische beker*** met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is tot een smoothie. Klaar!

Ondanks het hoge suikergehalte zijn ***mango's*** zeer gezond. Want mango's zitten vol vitamine C, vitamine E en vitamine B1 en bevatten foliumzuur. Die vitaminen zijn onder meer belangrijk voor het immuniteitssysteem en beschermen de cellen tegen de negatieve gevolgen van stress.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 197 kJ/47 kcal
Koolhydraten 5 g
Vetten 2 g
Eiwit 2 g

Appel-havervlokken

Warme smoothie

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

250 ml melk

1 appel (ontpit)

½ tl kaneel

2 el havervlokken

Honing naar believen

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de ***thermische beker***, giet er warme melk over en mix daarna met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is voor een smoothie.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 347 kJ/83 kcal
Koolhydraten 13 g
Vetten 1 g
Eiwit 4 g

Rauwkostsoep

Voor de snelle middagpauze

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

1 gekookte aardappel

1 wortel

1 tomaat

Een klein stukje paprika, selderij, augurk enz. volgens eigen smaak

1 bouillonblokje

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de ***thermische beker***. Mix ze met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot ze fijn genoeg zijn. Giet er kokend water bij en pureer nog een keer kort.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 167 kJ/40 kcal
Koolhydraten 7 g
Vetten 0 g
Eiwit 1 g

Warme peren-smoothie

Met amandelmelk en amandelen

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

250 ml amandelmelk

1 peer

30 g verse gember

1 handvol amandelen

Honing naar believen

Bereiding

Was de peer, verdeel in partjes en verwijder het klokhuis. Hak samen met de gember fijn in de ***thermische beker*** met de ***bamix®*** met het ***vleesmes***. Doe de amandelen samen met warme amandelmelk en honing eveneens in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** zo fijn u wenst tot een smoothie. Ready toGo.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 808 kJ/193 kcal
Koolhydraten 17 g
Vetten 13 g
Eiwit 5 g

Het cholesterolverlagende effect van ***amandelen*** is bewezen. Er zijn bovendien aanwijzingen dat ze de triglyceridenspiegel in het bloed kunnen doen dalen en op die manier een sleutelrol kunnen spelen bij de gezondheid van het hart.

Mango-smoothiebowl

Met banaan en maracuja voor de pauze

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 1 banaan
- 250 g mango
- 150 g natuuryoghurt vetgehalte 3,8 %
- ½ maracuja
- 75 ml water

Bereiding

Schil de banaan en de mango. Hak de mango met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** in de ***thermische beker***. Meng met de maracuja, het water en de natuuryoghurt in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is tot een smoothie. Ready toGo voor de pauze.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 163 kJ/39 kcal
Koolhydraten 2 g
Vetten 2 g
Eiwit 1 g

De ***maracuja*** overtuigt niet enkel dankzij zijn unieke smaak, maar ook dankzij zijn antioxidatieve en basische eigenschappen. Door zijn hoge gehalte aan vitamine B6 kan de maracuja het risico op hart-vaatziekten mee doen dalen.

Avocado-amandel

De powersmoothie

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ¼ avocado
- ½ banaan
- 100 ml amandelmelk
- ½ tl kaneel
- 1 tl agavesiroop of honing
- 20 g amandelen

Bereiding

Schil de avocado en banaan. Meng met de andere ingrediënten in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is voor een smoothie.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 519 kJ/124 kcal
Koolhydraten 11 g
Vetten 2 g
Eiwit 1 g

Green-smoothie

Met munt en kokos

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 2 grote handenvol spinazie
- Kleine handvol muntblaadjes
- 1 bananen
- 320 ml kokosmelk

Bereiding

Hak de spinazie en muntblaadjes in de ***thermische beker*** fijn met de ***bamix®*** en het ***vleesmes***. Mix samen met de banaan en de kokosmelk met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** in de ***thermische beker*** zo fijn u wenst.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 607 kJ/145 kcal
Koolhydraten 8 g
Vetten 12 g
Eiwit 2 g

Tips voor/na het sporten

Tip 1: Zorg voor een goede basis

Opdat u tijdens het trainen geen problemen krijgt met de bloedsomloop en niet te traag wordt, zou u twee tot drie uur voor de workout iets moeten eten dat niet te zwaar op de maag ligt. Ideaal is een frisse fruitsla (bijv. met bananen, ananas, kiwi, aardbeien, ...) of een lekkere Green Smoothie. Kies niet voor zware kost zoals volkorenproducten of voedingswaren met veel vet.

Tip 2: Kleine snack tussendoor

Als u zich met een licht gevulde maag beter op uw training kunt concentreren, mag u ook nog 30 minuten voor het sporten en kleine snack eten. Die is het beste rijk aan koolhydraten maar eerder arm aan vetten. Wat denkt u van bananenmelk of de wilde starter (pag. 25).

Tip 3: Drinken, drinken, drinken!

Zowel voor als tijdens en na de training moet u voldoende drinken. Neem een fles water of een ***thermische beker*** met een smoothie mee naar de workout, die u het beste na de training opdrinkt. Gebruik zo weinig mogelijk dehydraterende dranken, zoals koffie of zwarte thee. Dat geldt zeker voor de training.

Tip 4: De juiste voeding nadien

Na de training hebt u vaak veel honger. Het lichaam moet weer energie kunnen tanken. Daarom is het aanbevolen na het sporten evenwichtig te eten. Het meest geschikt hiervoor zijn eiwitrijke voedingsmiddelen zoals tonijn, gevogelte of zelfs eieren. Een lekkere optie is bovendien de Post-wor-kout smoothie (pag. 26)

Wilde starter

Voor het sporten

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 1 banaan
- een handvol gemengde wilde kruiden (brandnetel, weegbree, gerstegras)
- 3–4 blaadjes savooi of boerenkool
- 2 nectarines
- 150 ml water

Bereiding

Hak de nectarines in de ***thermische beker*** met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** fijn. Schil de banaan. Doe alles in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. Ready toGo for sport.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 184 kJ/44 kcal
Koolhydraten 9 g
Vetten 0 g
Eiwit 1 g

Savooi is arm aan calorieën, maar rijk aan vitamine C. Dat is vooral belangrijk in de winter. Er zitten ook grote hoeveelheden foliumzuur en kalium in. Deze stoffen zijn belangrijk voor de celvorming en celdeling en de regeling van de bloeddruk.

Pre-work-out

Smoothievoor de training

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ½ banaan
- 1 handvol bevroren aardbeien / blauwe bessen / gemengde bessen
- 1 potje Griekse yoghurt vetgehalte 0 %
- 125 ml melk
- 3–4 ijsblokjes

Bereiding

Schil de banaan. Doe alle ingrediënten in de ***thermische beker*** en pureer met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. Ready toGo for work-out.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 247 kJ/59 kcal
Koolhydraten 9 g
Vetten 1 g
Eiwit 5 g

Platte-buik-smoothie

Smoothievoor de training

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 1 el koudgeperste lijnolie
- 1 beker diepgevroren ongezoete blauwe bessen
- 125 ml melk
- ½ potje Griekse yoghurt vetgehalte 0 %

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de ***thermische beker*** en pureer met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 377 kJ/90 kcal
Koolhydraten 5 g
Vetten 6 g
Eiwit 3 g

Meloen-tomatensmoothie

Na het sporten

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 140 g watermeloen
- 2 kleine tomaten
- 2 takjes koriander
- chilivlokken
- 3–4 ijsblokjes
- 1 tl citroensap

Bereiding

Ontpit het vruchtvlees van de meloen en spoel de koriander af. Hak de tomaten en koriander in de ***thermische beker*** fijn met de ***bamix®*** en het ***vleesmes***.

Doe de andere ingrediënten met chili, ijs en citroensap in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. IJskoud gebruiken.

Wie dat graag heeft, kan ook de meloenpitten en tomatenschillen mee pureren. Dan wordt de smoothie wat grover, hierdoor stijgt het gehalte voedingsvezels.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 100 kJ/24 kcal
Koolhydraten 4 g
Vetten 0 g
Eiwit 0 g

Meloenen bevatten vitaminen A en C. Vitamine C versterkt het immuniteitssysteem en verhoogt de concentratie. Bovendien heeft de meloen een dehydraterende en ontslakkende werking.

Augurken-erwtendrank met kefir

Na het sporten

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 50 g komkommer
- 50 g diepgevroren erwten
- 150 ml kefir
- 1 tl citroensap
- 1 tl sojasaus
- 1 plons Tabasco

Bereiding

Snij de komkommer in grote stukken. Doe de komkommer samen met de bevroren erwten en de kefir in de ***thermische beker*** en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. Leng met water aan tot de gewenste dikte. Breng op smaak met citroensap, sojasaus en Tabasco.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 188 kJ/45 kcal
Koolhydraten 29 g
Vetten 0 g
Eiwit 20 g

Kefir is bijzonder gezond en ondersteunt zowel de spijsvertering als het immuniteitssysteem. Het bevat veel eiwitten, vitamine A, D, de B-vitaminen en foliumzuur. Bovendien levert het calcium, magnesium, ijzer en jodium. Dat is belangrijk voor botten en tanden, spieren, zenuwen en de schildklier.

Post-work-out

Smoothie na de training

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ½ tl kaneel
- 1 el pinda's of amandelen
- 1 middelgrote banaan
- 1 potje vetarme vanille-yoghurt vetgehalte 1,5 %
- 125 ml amandelmelk
- 3–4 ijsblokjes

Bereiding

Schil de banaan. Doe samen met de overige ingrediënten in de ***thermische beker*** en pureer met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. Klaar. Het beste na de training drinken.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 322 kJ/77 kcal
Koolhydraten 11 g
Vetten 3 g
Eiwit 3 g

Tuinkerssoep

Voor de fitness

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 1 el amandelen
- 1 handvol tuinkers
- ½ rijpe avocado
- 1 snufje kruidenzout
- Een beetje anijs en
- 1 kopje heet water
- 2 el zonnebloemolie

Bereiding

Doe de amandelen, de tuinkers, de avocado, het kruidenzout, het anijs en het water in de ***thermische beker*** en pureer met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. Voeg tijdens het mixen de zonnebloemolie toe. Klaar.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 594 kJ/142 kcal
Koolhydraten 4 g
Vetten 13 g
Eiwit 2 g

Tips cool down

Tip 1: De werkdag bewust afsluiten

Laat het werk op kantoor achter. Om echt te kunnen stoppen, moet u het verplichte deel van de dag afsluiten en duidelijk afgrenzen van het ontspanningsgedeelte van de dag: uw vrije tijd. Lichaam en geest hebben nu ontspanning nodig! Een hete bananenchocolade kan het einde van de dag zoeter maken (pag. 33).

Tip 2: Digitale time-outs

Gun uzelf regelmatig een "digitale time-out". Zet bijvoorbeeld uw smartphone 's avonds vanaf een bepaald tijdstip uit (of op vliegtuigmodus) of doe dat misschien zelfs eens een hele dag. Daarnaast kunt u ook zogenaamde blockerapps voor uw smartphone gebruiken.

Tip 3: Sweet Dreams met melisse

Volledige duisternis, absolute rust, frisse lucht en aangenaam koele kamertemperaturen zijn de beste hulpmiddelen om in te slapen. Nu nog een slaapmutsje met melisse voor mooie dromen (pag. 35).

Tip 4: Mooie rituelen invoeren

Of dat nu een heet schuimbad met rustgevende lavendelgeuren is, een half uur autogene training of behaaglijk zitten lezen in een liefdesroman met een kopje slaapverwekkende valeriaanthee, dat bepaalt u helemaal zelf. Het gaat erom dat u voelt dat het u goed doet en dat het een rustgevende effect op u heeft.

Uw onderbewustzijn en uw lichaam zullen snel een link leggen tussen het ritueel en ontspanning en in en reflex op de ontspanningsmodus overschakelen zodra u het ritueel begint.

Dat zijn de planten met slaapbevorderend effect. Of u ze nu als thee (lang laten trekken) gebruikt of als etherische olie in het schuimbad: u kunt vertrouwen op hun rustgevend effect: valeriaan, hop, lavendel, melisse, kamille, pepermunt en bergamot.

Dating Mr. Grey

Genieten van de avond

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 2 ½ dadels
- ¼ tablet actieve kool (of 150 ml zwarte thee en 1 el lijnzaad)
- 20 g amandelblaadjes
- ½ stukje vanillestokje
- 65 ml kokoswater
- ca. 65 ml water

Bereiding

Doe de dadels in de ***thermische beker*** en hak ze met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** fijn. Doe de actieve kool, de amandelblaadjes en het stukje van het vanillestokje ook in de ***thermische beker***.

Giet het kokoswater en het water erbij en mix alles met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het fijn genoeg is. Ready toGo. De ***thermische beker*** houdt de smoothie fris tot 's avonds. Net goed voor een frisse dronk na het werk.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 393 kJ/94 kcal
Koolhydraten 6 g
Vetten 5 g
Eiwit 3 g

Vanillestokjes: de stokjes zijn de vruchten van een orchideeënsoort, hun zaden bevatten een weldadige olie. In de aromatherapie worden ze onder meer gebruikt vanwege hun ontspannende mogelijkheden.

Bella-Italia-smoothie

Beëindig de avond op een gezellige manier

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 1 kiwi
- ½ peer
- 1 handvol brandnetels
- 1 takje basilicum
- ½ handvol spinazie
- 1 tl citroensap
- ca. 125 ml water

Bereiding

Schil de kiwi en snij ze in twee. Was de peer, snij ze in paartjes, doe het klokhuis eruit. Doe de peer en de kiwi in de ***thermische beker***. Doe de bovenste blaadjes van de brandnetels en was ze. Was de basilicum en trek er de blaadjes af. Was de spinazie ook.

Doe de brandnetels, de basilicum en de spinazie samen met het citroensap in de ***thermische beker***. Giet het water erbij en pureer alles met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** tot het fijn genoeg is.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 130 kJ/31 kcal
Koolhydraten 7 g
Vetten 0 g
Eiwit 1 g

Brandnetels: het detox-wondermiddel wordt traditioneel in de lente gebruikt voor ontwatering- en bloedreinigingskuren. Het ondersteunt effectief de afvoerfuncties van nieren en blaas. Pluktijd: mei tot juli

Bananen-chocolade

Heet gebruiken

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 250 ml warme amandelmelk
- 1 banaan
- 2 el cacao
- 1 el lijnzaad
- 1 tl kaneel

Bereiding

Mix alle ingrediënten in de ***thermische beker*** met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is voor een smoothie.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 510 kJ/122 kcal
Koolhydraten 16 g
Vetten 4 g
Eiwit 5 g

Rodebieten-soep

Voor de fitness

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 2 rode bieten
- 1 appel
- ½ avocado
- 1 snufje kruidenzout
- 1 el xylitol
- 2 teentjes knoflook en
- 1 grote kop heet water

Bereiding

Schil de rode bieten en avocado, snij in grote stukken en doe alles in de ***thermische beker***. Ontpit de appel en doe eveneens in de ***thermische beker***. Vermeng met de rest van de ingrediënten. Mix alles met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het fijn genoeg is.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 209 kJ/50 kcal
Koolhydraten 10 g
Vetten 2 g
Eiwit 1 g

Good-night-smoothie met kardemom

Om beter in te slapen

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ½ kiwi
- ¼ mango
- 25 g ananas
- Een beetje limoensap
- 1 ½ groene kardemomcapsule
- ca. 125 ml water

Bereiding

Hak de mango en ananas in de ***thermische beker*** fijn met de ***bamix®*** en het ***vleesmes***. Schil de kiwi en doe eveneens in de ***thermische beker***.

Doe ook het limoensap en de volledige kardemomcapsules in de ***thermische beker***. Giet het water erbij en mix alles met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het fijn genoeg is. Ready to cool you down!

Voedingswaarde per 100 g
Energie 105 kJ/25 kcal
Koolhydraten 6 g
Vetten 0 g
Eiwit 0 g

Kardemom bevat waardevolle stoffen zoals borneol, cineol, terpineol, myrceen, limoneen, ijzer en kamfer. Die hebben onder meer een antibacteriële en krampstillende werking, lossen slijmen op en stimuleren de doorbloeding. Zo profiteert het volledige organisme van deze plant.

Sweet dreams met melisse

Voor mooie dromen

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ½ peer
- 1 gedroogde vijg
- 1 takje citroenmelisse
- 65 ml haverdrank (of melk)
- ca. 65 ml water

Bereiding

Was de peer, snij ze in partjes, doe het klokhuis eruit en doe ze in de ***thermische beker***. Voeg de vijg ook toe en hak alles samen fijn met de ***bamix®*** en het ***vleesmes***.

Was de citroenmelisse en trek er de blaadjes af. Doe de melisse, haverdrank en het water bij de massa en mix met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 213 kJ/51 kcal
Koolhydraten 12 g
Vetten 1 g
Eiwit 1 g

Citroenmelisse: als je de blaadjes wrijft, ruiken ze naar citroen. Vandaar de naam. Het kruid wordt vaak ook gewoon melisse genoemd. Het helpt bij het ontspannen, heeft een ontspannend en rustgevend effect. Oogsttijd: juni tot augustus.

Braambes-kefirdrank

De vitaminekick

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

100 g braambessen

½ limoen

1 tl honing

150 ml kefir

3–4 ijsblokjes

Bereiding

Mix braambessen, limoensap, honing, kefir en ijsblokjes met de ***bamix®*** met het ***multifunctionele mes*** tot het geheel fijn genoeg is. Ijskoud gebruiken. Bevat probiotica die een positieve invloed hebben op de darmflora.

Zoek braambessen uit, was ze en dep ze droog. Spoel de limoenen af en wrijf ze droog. Rasp een beetje van de schil en pers de rest.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 180 kJ/43 kcal
Koolhydraten 27 g
Vetten 0 g
Eiwit 16 g

Braambessen: vitaminen en mineralen zorgen voor gezonde ogen, zijn belangrijk voor de stofwisseling in het lichaam, bieden bescherming tegen beschadigde cellen en tegen vrije radicalen.

Black-Swan-smoothie met actieve kool

Om te ontgiften en af te vallen

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

½ banaan

¼ citroen

½ sinaasappel

½ grapefruit

¼ tablet actieve kool
(of 150 ml zwarte thee en
1 el lijnzaad)

ca. 125 ml water

Bereiding

Schil de banaan, de citroen, sinaasappel en de grapefruit en doe alles in de ***thermische beker***.

Giet het water erbij en pureer alles met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** tot het fijn genoeg is. Actieve kool is al een hele tijd een gewaardeerd middel in de geneeskunde om het lichaam te ondersteunen bij het afvoeren van giftige stoffen.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 192 kJ/46 kcal
Koolhydraten 4 g
Vetten 2 g
Eiwit 2 g

De ***grapefruit*** remt de gewichtstoename ook bij een heel vetrijke voeding af. Bovendien voorkomt het een sterke stijging van de bloedsuiker- en insulinespiegel.

Power-detox-smoothie

Om het lichaam optimaal te ontgiften en te ontslakken

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 75 g ananas
- 1 takje brandnetel
- 1 takje basilicum
- 75 ml kokoswater
- ca. 75 ml water

Bereiding

Doe alles in de ***thermische beker***. Giet het kokoswater en het water erbij en mix alles met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** tot het fijn genoeg is.

Schil de ananas en snijd het binnenste eruit. Trek de bovenste blaadjes van de brandnetels af en was ze. Was de basilicum en trek er de blaadjes af.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 100 kJ/24 kcal
Koolhydraten 6 g
Vetten 0 g
Eiwit 1 g

Basilicum staat al eeuwenlang bekend als geneeskrachtig kruid en werd al door de Romeinen voor medische doeleinden gebruikt. Het bevat onder meer maag- en darmvriendelijke substanties en ondersteunt de lever.

Vitaliteit-booster

Smoothie met gemengde bessen

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- 1 tl chiazaad
- ca. 150 ml water
- 125 g gemengde bessen
- ½ vanillestokje
- ½ tl agavesiroop

Bereiding

Was de bessen en doe ze in de ***thermische beker***. Voeg het chiazaad, het stukje van het vanillestokje en de agavesiroop toe. Giet het water erbij en pureer alles met de ***bamix®*** met het multifunctioneel mes tot het fijn genoeg is.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 126 kJ/30 kcal
Koolhydraten 4 g
Vetten 1 g
Eiwit 1 g

Sunshine-smoothie

Met sinaasappel om het lichaam te ontslakken

Toebehoren

toGo in: ***ca. 5 Min.***

Bereiding: ***easy toGo***

Geeft: ***1 thermische beker***

Ingrediënten

- ½ sinaasappel
- ¼ banaan
- ¼ appel
- 1 partje bio-citroen met schil
- 30 g gember met schil
- 125 ml water

Bereiding

Schil de sinaasappel en de banaan en doe ze in de ***thermische beker***. Was de appel, verdeel in partjes en verwijder het klokhuis. Mix het fruit en de rest van de ingrediënten met de ***bamix®*** met het ***vleesmes*** tot het fijn genoeg is.

Voedingswaarde per 100 g
Energie 163 kJ/39 kcal
Koolhydraten 8 g
Vetten 0 g
Eiwit 0 g

bamix®
of Switzerland

toGo

ESGE AG
Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Switzerland

info@bamix.com
www.bamix.com