



SUPERSIMPELE PALEO JUICES

8 Gemakkelijke Juice Recepten voor als je net even wat meer energie nodig hebt.





BONUS

SUPERSIMPELE PALEO JUICES

www.supersimpelpaleo.nl

Team Foodie
Mitchel van Duuren
Christiaan van Delsen
Willemijn Hartman

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.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.

JUICEN

Naast de smoothie receptjes uit het Super Simpel Smoothieboek hebben we van de 7 groente juices een apart boek gemaakt. Juicen is wel een andere tak van sport als smoothies maken in de blender. Ik leg het je uit!

Bij juicen pers je het sap uit alle groenten en fruit. Je maakt dus een scheiding tussen het pulp en de vezels uit de groenten/fruit en het sap.

Dit betekent dat je in principe alleen de voedingstoffen uit de groenten en fruit overhoudt en dat je drankje heel makkelijk verteerbaar is.

Je lichaam is op deze manier in staat om direct de micronutriënten, antioxidanten, vitamines en mineralen te absorberen uit deze juice. Dit is ook een reden waarom veel mensen een aantal dagen gaan detoxen.

Je gunt je lichaam rust door alleen makkelijk opneembare sapjes te drinken, zodat je lichaam zich kan herstellen en reinigen van alle gifstoffen die jij in al die jaren verzameld hebt.

JUICE FEITJES

Je kunt met het maken van juices je inname van de hoeveelheid groenten per dag nog eens extra verhogen. Hoe meer groenten hoe beter je lichaam functioneert. Daarnaast heb je met juicen eindeloze mogelijkheden in het gebruik van groenten.

♥ ♥ ♥

Je kunt in een juice, net als in een smoothie, soorten groenten verwerken die je normaal niet zo snel zou eten. Het grote verschil met een smoothie is, dat je bij een juice geen zoet fruit hoeft te gebruiken om het smakelijk te maken. De pure smaken van een biet, wortel en appel zijn echt heerlijk en doen je niet verlangen naar zoet. Juices hebben praktisch geen invloed op je bloedsuikerspiegel vanwege het ontbreken van fruit.

♥ ♥ ♥

Juicing is een manier om je eetgedrag en de manier waarop je leeft langzaam aan te passen. Begin je met juicen terwijl je voor de rest nog niet super gezond leeft, dan heeft dit zeker effect. Het geeft je energie, verbetert lichaamsfuncties en je huid gaat ervan stralen.

VERSCHILLENDE SOORTEN JUICERS

Hieronder het verschil tussen een sapcentrifuge en een slowjuicer.

SAPCENTRIFUGE:

In een sapcentrifuge draait een schijf met een zeef en mesjes met grote snelheid. De groenten die je in de centrifuge doet worden direct geplet waarna de pulp aan de ene kant en het sap aan de andere kant van het apparaat eruit komt.

Voordelen:
Werkt het beste met zachte en harde groenten en fruitsoorten.
Goedkoop in aanschaf.
Makkelijk schoon te maken.

Nadelen:
Werkt niet zo goed met bladgroenten.
De voedingsstoffen uit de juice gaan snel verloren, je moet het sap dus gelijk opdrinken.

SLOWJUICER:

Een slowjuicer perst als het ware op een lage snelheid het sap uit de groenten en fruit (daarom slowjuicer).

Voordelen:
De slowjuicer werkt efficiënter en haalt meer juice uit je voeding.
Omdat een slowjuicer plet en perst kan het ook bladgroenten juicen.
Daarnaast kun je het sap uit een slowjuicer langer bewaren.

Nadelen:
Het nadeel is dat de slowjuicer iets langer nodig heeft om een juice te maken. Je moet je groenten en fruit kleiner snijden, en het kost ook iets langer om de juicer schoon te maken.
Daarnaast is de slowjuicer duurder in aanschaf.



BOERENKOOL BOOST

3 grote handen boerenkool

1/2 komkommer(met schil), in stukken

1 stengel bleekselderij, in stukken

Halve citroen, geschild

1 cm verse gember, geschild

1. Begin met de boerenkool in de juicer(altijd eerst de droge ingrediënten) en voeg dan de overige ingrediënten toe.

FOODIE TIP!

Energieloos? Net iets teveel niet Paleo gegeten? Dan is deze juice de uitkomst.

De combinatie van deze 5 ingredienten zorgt voor een vitamine boost waar je u tegen zegt, en na het opdrinken voel je je meteen een stuk beter.



VENKEL FRIS

3 handen spinazie

40 gram venkel, in stukken

200 gram ananas, in stukken

1 citroen, geschild

1. Begin met de spinazie in de juicer(altijd eerst de bladgroenten en daarna de ingrediënten die veel vocht bevatten) en voeg daarna de rest van de ingrediënten toe.

FOODIE FACT!

Venkel wordt niet echt veel gebruikt in smoothies of juices, des te meer reden dat wij dat wel gedaan hebben! De anijs smaak van venkel geeft een heerlijk smaakje aan je drankje en venkel bevat ook tal van gezondheidsvoordelen.



APPELSIENTJE

300 gram wortels(in stukken)

1 sinaasappel, geschilden in partjes

1 appel, in partjes met schil

1/2 komkommer, in stukken

1. Stop alles in de juicer en klaar is je oranje boost!

FOODIE TIP!

Dit is wat mij betreft echt een hemelse combinatie. Het frisse van de komkommer met het zoete van de wortel en sinaasappel.



BIETJE CHILI

200 gram mango, in blokjes

3 grote bieten, circa 300/400 gram (voorgekookt), in partjes

1 tl chili poeder(voor wat extra spice)

1. Snijd de bietjes in partjes en doe samen met de geschilde mango in de juicer.
2. Voeg naar smaak nog een tl chili poeder toe.

FOODIE TIP!

Mango is niet echt een fruitsoort wat je normaal in de juicer stopt, dit omdat er naar verhouding erg weinig sap uit komt en het dus zonde van je vrucht is, maar in combinatie met bietjes is het zo lekker dat we 'm toch in het boek gezet hebben! Je kunt er ook voor kiezen de bieten the juicen en het sapje met de mango even in de blender te doen.



APPELTIJTELIJK

1 komkommer, met schil in stukken

1 appel(groen), met schil in partjes

1 limoen, geschild

1 schijf ananas, in stukken

1 stronk broccoli(roosjes, circa 300 gram)

1. Begin met de broccoli roosjes(fijn gesneden) en voeg dan de overige ingrediënten toe.
2. Geniet van je juice!

FOODIE TIP!

Broccoli kan niet ontbreken in de superfood reeks. Na broccoli gegeten te hebben is je lichaam in staat gifstoffen te verwijderen. Dat komt vooral door de aanwezigheid van natuurlijke vitamine A, C en E welke sterke antioxidanten zijn. Deze helpen oxidatieprocessen te stoppen en het voorkomt ontstekingen.

Buiten dat is het gewoon echt een super lekker en verfrissend drankje :-)



PAPRIKA POWER

3 rode paprika's, in stukken

1 sinaasappel. geschild in partjes

1 appel, met schil in partjes

2 wortels (circa 150 gram), in stukken

1. Doe alle ingrediënten in je juicer en geniet :-)

FOODIE TIP!

Als je geen last hebt van nachtschade's dan zijn paprika's een erg lekkere groente. Zo bevatten paprika's relatief weinig calorieën, maar wel heel veel vitaminen, zitten ze vol vezels en zijn goed voor je stresslevel.



GRAPEFRUITJE

In de juicer:

1 grapefruit, geschild

1 sinaasappel, geschild

1 appel, met schil

In de blender:

1 banaan

Koriander, naar smaak

1. Schil de sinaasappel en grapefruit en snijd in partjes.
2. Juice de grapefruit, appel en sinaasappel.
3. Voeg in de blender banaan en koriander toe en mix tot een glad sapje. :-)

FOODIE TIP!

Grapefruit is van nature erg bitter en daarom vaak niet echt geliefd. Maar het is wel echt een superfood en daarom zeker de moeite waard om in je juice te gebruiken!
Een grapefruit bevat meer dan 1,5 keer de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine C. Als belangrijk mineraal zit er kalium in.



GEMBER THEE

Voor meerdere koppen:

1 liter gekookt water

3 cm gember, vers gesneden(een duim)

1 citroen, geschild en in partjes

1/2 el kurkuma

1 kaneelstokje

1. Kook het water in de waterkoker.
2. Giet het water vervolgens in een pan en voeg citroen, gember(geschild), kurkuma en kaneelstokje toe.
3. Laat een paar minuutjes koken op laag vuur en klaar is je thee!

FOODIE TIP!

Wat is nou echt een Paleo theetje? Nou; dit! Ideaal na een lange dag, even bijkomen met een kop thee bomvol superfood ingrediënten !