

Aloë Vera smoothies

Aloë Vera is echt een top-product waarmee jij jezelf zoveel gezonde voedingsstoffen geeft die je lichaam hard nodig heeft om alle functies optimaal uit te kunnen voeren.

Ook een prima product om in smoothies te verwerken.

Graag geef ik je dan ook wat recept ideeën hoe je Aloë Vera in de smoothies kunt toepassen.

Wel even een opmerking voorafgaande; ik gebruik wel specifieke Aloë Vera, **de enige** die m.i. echt goed is. Dat weet ik zeker na een uitgebreid onderzoek hiernaar gepleegd te hebben. En natuurlijk door de vele, vele goede reacties van gebruikers.

Dit is absoluut van groot belang wanneer je wilt dat deze smoothies ook het beste doen voor jouw gezondheid. En natuurlijk..... De smaak is ook veel lekkerder.

Mail mij maar en dan vertel ik je hoe je aan de beste Aloë Vera komt en hoe jij deze tegen inkooprijks kunt bestellen.

<mailto:info@reflex-zwolle.nl>

Eet jij wel eens een smoothie? Zijn smoothies eigenlijk wel gezond?

En ik zeg bewust 'eten', want smoothies moet je niet snel wegdrinken maar met een lepel eten en erop kauwen alvorens door te slikken. Dan worden de verteringsenzymen geactiveerd en kunnen hun werk doen.

Het is een mooie manier om die geweldige hoeveelheid voedingsstoffen binnen te krijgen. Dat is ook zeker zo, maar er zijn ook mensen die juist zo'n hoeveelheid van verschillende voedingsmiddelen slecht verteren. Heb jij een zwakke vertering? Bouw de hoeveelheid dan rustig op.



Reflex
Natuurlijk (w)eten

Power smoothie

Bereiding

1. Was de spinazie;
2. Pel de banaan;
3. Halveer de avocado en verwijder de pit;
4. Doe alle ingrediënten in de blender, en blender tot een smeuge smoothie.
5. Naar eigen smaak kun je wat water toevoegen.



Ingrediënten voor

1 persoon

- 60 ml Aloë Vera drinking gel, voor deze gebruikte ik de 'honey'
- ½ kop ongezoete amandelmelk
- 1 hand vol spinazie
- ½ banaan
- ½ avocado
- Zo nodig water als je het wat dunner wilt
- Vaak voeg ik 1 schepje eiwitpoeder; "Protein power" toe. Dat is de beste eiwitpoeder!

Antioxidanten smoothie

Bereiding

1. Pel de banaan;
2. Doe alle ingrediënten in de blender, en blender tot een smeuge smoothie.
3. Naar eigen smaak kun je wat water toevoegen.



Ingrediënten voor

1 persoon

- 30 ml Aloë Vera drinking gel, voor deze gebruikte ik de 'ACAI'
- 1 kop bevroren bessen
- ½ banaan
- 1 eetlepel walnoten
- ½ theelepel Ceylon kaneel
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- Zo nodig water als je het wat dunner wilt
- Vaak voeg ik 1 schepje eiwitpoeder; "Protein power" toe. Dat is de beste eiwitpoeder!



Groene smoothie met Aloë Vera

Bereiding

1. Pers de citroen uit
2. Was de spinazie;
3. Schil de appel en snij in stukken;
4. Doe alle ingrediënten in de blender, en blender tot een smeuijge smoothie.
5. Naar eigen smaak kun je wat water toevoegen.

Variatie voor een topping: voeg extra zaden en pitten toe als pompoenpitten, sesamzaad, chiazaad.



Ingrediënten voor

1 persoon

- 30 ml Aloë Vera drinking gel, voor deze gebruikte ik de 'honey'
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- 50 ml kokoswater
- ½ kop ongezoete amandelmelk
- 1 hand vol spinazie
- Sap van een halve citroen
- 1 appel
- Zo nodig water als je het wat dunner wilt
- Vaak voeg ik 1 schepje eiwitpoeder; "Protein power" toe. Dat is de beste eiwitpoeder!

Tropische smoothie met vers fruit

Bereiding

1. Maak al het fruit schoon;
2. Doe alle ingrediënten in de blender, en blender tot een smeuijge smoothie.
3. Naar eigen smaak kun je wat water toevoegen.



Ingrediënten voor

1 persoon

- 30 ml Aloë Vera drinking gel, voor deze gebruikte ik de 'Sivera'
- Gemengd fruit van; banaan, meloen, mango, aardbeien, kiwi en ananas
- Zo nodig water als je het wat dunner wilt
-
- Vaak voeg ik 1 schepje eiwitpoeder; "Protein power" toe. Dat is de beste eiwitpoeder!



Gezonde en sterke gewrichten smoothie

Bereiding

1. Maak al het fruit schoon;
2. Doe alle ingrediënten in de blender, en blender tot een smeuijge smoothie.
3. Naar eigen smaak kun je wat water toevoegen.

Waarom de Aloë Vera Active Freedom?

Aloë Vera is al een plant met ongelooflijk veel gezonde voedingsstoffen. Tenminste... als je de juiste hebt!

Mail mij maar- info@reflex-zwolle.nl - en ik vertel je welke de beste is, want eerlijk is eerlijk.... Er is best veel ruis op de Aloë Vera markt. En tja, als je wilt werken aan je gezondheid moet je natuurlijk wel zorgen voor de beste producten.

In de Active Freedom zitten extra werkzame stoffen specifiek ontwikkeld voor je gewrichten.

Deze drinking gel kun je dagelijks nemen om zo je lichaam te ondersteunen.

Waarom de vita Active?

Vita Active is een vloeibare Multi waarin naast alle benodigde vitamines ook voldoende vitamine D aanwezig is. Altijd een goede aanvulling, zeker ok voor gezonde gewrichten en spieren.

Tip; de vloeibare vita Active is ook heel goed voor kinderen. Veel jonge ouders geven deze 1 x per dag aan de kinderen als een soort van ranja.

Waarom de Protein Power?

Eiwitten zijn van groot belang voor onze gezondheid. Ze hebben vele functies. Eiwitten vormen een zeer belangrijke voedingsgroep, waarvan we voldoende binnen moeten krijgen. De laatste jaren zijn er ontzettend veel eiwitpoeders op de markt gekomen. Het ene lijkt nog gezonder dan het andere en best lastig daar een goede keuze in te maken. Dat heb ik al voor je gedaan! Zo is er de Protein Power een eiwitpoeder die dusdanig geproduceerd is dat de opneembaarheid goed is.

Ingrediënten voor

1 persoon

- 30 ml Aloë Vera drinking gel, voor deze gebruikte ik de 'Active Freedom'
- Handje boerenkool
- ½ avocado
- ½ theelepel kurkuma
- Snufje zwarte peper
- Een schijfje verse gember
- Zo nodig water als je het wat dunner wilt
- 5 ml Vita active
- Vaak voeg ik 1 schepje eiwitpoeder; "Protein power" toe. Dat is de beste eiwitpoeder!





Waar regel je de Aloë Vera en andere benodigdheden

- Aloë Vera;
- Protein Power;
- Vita Active.

Deze kwaliteit producten regel je gemakkelijk bij dezelfde e-shop:

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/gezondheid-wellness-en-cosmetica/>

(Even doorklikken naar 'bekijk producten')

Wil je weten hoe je deze ook tegen inkoopprijs kunt inkopen? Mail mij dan en ik vertel je de werkwijze.

Groenten en fruit

Ik koop mijn groenten en fruit graag bij de groenteboer op de markt of in de groentewinkel. Gewoon omdat ik ook hierin graag ga voor kwaliteit. Kijk in jouw omgeving waar je dit het beste kunt halen.

Elke supermarkt heeft natuurlijk alle benodigde ingrediënten, en kijk ook eens bij boerderijwinkels die ook vaak mooie producten hebben.



Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

