

# De *Miracle Morning* Superfoodsmoothie

---

*Drink deze smoothie elke dag om je gezondheid en energie naar een hoger plan te tillen!*

Er is bewezen dat een voedingspatroon rijk aan ONBEWERKT voedsel zoals vers fruit en verse groente je ENERGIENIVEAU opkrikt, je CONCENTRATIEVERMOGEN verbetert, je GEZOND houdt, beschermt tegen ziekte en je kwaliteit van leven op alle mogelijke manieren verhoogt. Vergeet dat oude gezegde niet: 'Je bent wat je eet.' Zorg goed voor je lichaam, zodat je lichaam goed voor jou zorgt! Beloof jezelf VANDAAG nog dat je deze geweldige smoothie deel maakt van je dagelijkse routine, en je zult je meteen een LEVENDIGE ENERGIE voelen!

Je vriend (en coach) bij het creëren van een wonderbaarlijk leven...

'Yo Pal' Hal Elrod

## **Wonderbaarlijke energie (*on the go*) (blend met de gewenste hoeveelheid ijs)**

+ 1 cup water, sinaasappelsap, amandelmelk of sojamelk (\*soja wordt alleen voor vrouwen aangeraden)

+ 1 banaan

+ hand spinazie (mag diepvries zijn)

## **Wonderbaarlijke gezondheid (volledige versie) (voeg toe aan bovenstaande ingrediënten...)**

+ 1 blad snijbiet/1 blad boerenkool (waarschuwing: boerenkool heeft een sterke smaak!)

+ hand bessen (mag diepvries zijn) of een mango

\*De meeste van bovenstaande ingrediënten kun je in je eigen supermarkt vinden, en ik raad je zeer aan om biologisch te kopen.

\*\*Meer informatie over de voedingswaarde vind je op de volgende pagina.

\*\*\*Je kunt ingrediënten toevoegen of weglaten en toch zo'n beetje hetzelfde effect bereiken, en je kunt ook twee keer zo veel maken als je blender dat aankan.

## Voedingswaarde

**Sojamelk** (alleen voor vrouwen aangeraden) bevat weinig verzadigd vet en heel weinig cholesterol. Het is ook een goede bron van vitamine E (Alfa Tocoferol), ijzer, magnesium, fosfor, koper en selenium en een heel goede bron van vitamine A, vitamine B12 en mangaan. Sojamelk is een belangrijk sojaproduct en heeft vele gezondheidsvoordelen. Onderzoek heeft aangetoond dat soja een rol kan spelen in het voorkomen van borstkanker, het voorkomen en afremmen van prostaatkanker en het bestrijden van hartziekten, osteoporose, diabetes en nierziekten. Men denkt ook dat sojaproducten, waaronder sojamelk, de symptomen van de overgang kan verlichten en de gezondheid van de ogen kan bevorderen. Naast de extra eiwitten en de vezels ligt het grootste voordeel van sojamelk in de isoflavonen. Klinkt ingewikkeld, maar isoflavonen zijn eigenlijk chemische stoffen die erg lijken op het hormoon oestrogeen. Isoflavonen zijn verbonden met een hele reeks gezondheidskwesties; vooral met het voorkomen van kanker, hartziekten, osteoporose en meer.

**Amandelmelk** (beter voor mannen dan soja) levert calcium en de vitamines D, A en E. De vitamine E levert 50% van onze dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Het bevat geen verzadigde vetten en meer kalium dan natrium. Toch moeten mensen die zout willen vermijden opletten omdat een portie van bijvoorbeeld de variant met vanillesmaak wel 150 mg bevat. Mensen die geen suiker eten moeten ook weten dat een portie in totaal 16 mg suiker bevat (waarvan 15 mg uit gecondenseerd rietsuikersap). De variant zonder smaakje bevat 8 mg suiker. Amandelmelk wordt gemaakt van gefilterd water en bevat 25% minder calorieën dan de meest gebruikelijke sojamelk: vanille amandelmelk bevat maar 90 kcal per portie. Amandelmelk is gluten- en lactosevrij en bevat geen veelvoorkomende allergenen.

**Bananen** bevatten heel weinig verzadigde vetten, cholesterol en natrium. Ze zijn ook een goede bron van voedingsvezels, vitamine C, kalium en mangaan, en een heel goede bron van vitamine B6. Één cup banaan levert 1918 mg essentiële aminozuren. Bananen hebben grote algemene gezondheidsvoordelen en leveren de gemiddelde mens, mensen die aan de lijn doen én atleten misschien wel meer voordelen dan de meeste fruitsoorten. De combinatie van koolhydraten en B-vitamines geeft een energieboost, dus zijn ze heel geschikt om een halfuur voor het sporten te eten, of bij het ontbijt om je energieniveau aan het begin van de dag wat op te krikken.

**Spinazie** bevat weinig verzadigde vetten en heel weinig cholesterol. Het is ook een goede bron van niacine en zink, en een hele goed bron van voedingsvezel, eiwitten, vitamine A, vitamine C, vitamine E (alfa tocoferol), vitamine K, thiamine, riboflavine, vitamine B6, foliumzuur, calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, koper en mangaan. Een ander superfood waar spinazie rijk aan is zijn aminozuren. Het bevat achttien van de twintig essentiële aminozuren, van levensbelang voor de opbouw van spieren en een optimale gezondheid. Één cup spinazie levert meer dan 809 mg essentiële aminozuren!

**Snijbiet** bevat heel weinig verzadigde vetten en cholesterol. Het is ook een goede bron van thiamine, foliumzuur en zink, en een heel goede bron van voedingsvezel, vitamine A, Vitamine C, Vitamine E (alfa tocoferol) vitamine K, riboflavine, vitamine B6, calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, koper, bètacaroteen en mangaan. Het bevat tien van de twintig essentiële aminozuren die voor mensen van belang zijn en negen verschillende vitamines waarvan er hierboven een paar genoemd zijn.

**Boerenkool** bevat weinig verzadigde vetten en heel weinig cholesterol. Het is ook een goede bron van voedingsvezel, eiwitten, thiamine, riboflavine, foliumzuur, ijzer, magnesium en fosfor, en een heel goede bron van vitamine A, vitamine C, vitamine K, vitamine B6, calcium, kalium, koper en mangaan. Het bevat ook veel van de twintig essentiële aminozuren die voor mensen van belang zijn, waaronder tryptofaan, threonine, isoleucine, en lysine.

**Mango** is een goede bron van voedingsvezel en vitamine B6 en een heel goede bron van vitamine A en vitamine C. 100 g mango bevat ongeveer 1990 microgram bètacaroteen (vitamine A) en dat is veel meer dan in ander fruit. Het totaal aan carotenoïden neemt toe als de vrucht rijpt. Mango's in het seizoen eten kan een voorraad vitamine A in de lever opleveren, genoeg om de rest van het jaar mee te doen en heel goed voor het opheffen van een vitamine A-tekort.



**Meer GRATIS documenten, aanbevelingen en manieren om het door te geven:**

1. Word lid van de *Miracle Morning*-community op [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com)
2. Maak gebruik van al het GRATIS materiaal op [www.MiracleMorning.com/Netherlands](http://www.MiracleMorning.com/Netherlands)
3. Deel het extra *Miracle Morning*-materiaal GRATIS met anderen op [www.MiracleMorning.com/Netherlands](http://www.MiracleMorning.com/Netherlands)
4. Als je het nog niet hebt, koop het boek dan in de boekhandel of op [internet](#).