

# SMOOTHIEKUUR

## 3 dagen en 5 dagen

Dag 1	Blue Magic Booster	Morning Magic	Blet Basic	Green Magic	The Green Hero	Nada Green Colada	Tomatensoep	
Ingrediënten	appel (granny smith), spinazie, peterselie, spirulina Allergenvrij. Kan sporen	aardbei, AMANDELMelk [water, 2% AMANDEL, calcium, stabilisator [guarpitmeel [E412], gellangom [E418] ], zout, emulgator [lecithine [E322]], vitamines [B12, D2]), banaan, avocado, bosbessen, haverhout [HAVERVlok], Gluten, noten. Kan sporen bevatten van andere allergenen	appel, banaan, biet, sinaasappelsap [100% sinaasappel], avocado Allergenvrij. Kan sporen	komkommer, avocado, spinazie, appel, citroen, tarwegrassap, peterselie Allergenvrij. Kan sporen	ananas, spinazie, bleekSELDERIJ, avocado, peterselie Selderij. Kan sporen	ananas, sinaasappelsap (100% sinaasappel), avocado, spinazie, venkel, munt Allergenvrij. Kan	tomaat, ui, knoflook, groentebouillon [zout, smaakversterker [E621, E631, E627]], maltodextrine, aardappelzetmeel, palmvet, suiker, aroma's, pastinaak, tomaat, zonnebloemolie, gistextract, kruiden, specerijen) Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	
Allergenen	bevatten van andere allergenen		bevatten van andere allergenen	bevatten van andere allergenen	bevatten van andere allergenen	sporen bevatten van andere allergenen		
<b>Voedingswaarde per 100 ml</b>								
Kcal	33,4		54,6	40,2	21,9	27,8	30	17,8
Kjoul	138,2		226,1	167,5	88		125,6	71,2
Eiwit	1,7		1,1	0,6	0,5	0,7	0,6	0,6
Vet	0,3		1,9	1,4	1,5	1,4	1,4	0,3
Waarvan verzadigd	0		0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1
Koolhydraten	5,2		7,5	5,6	1,2	2,7	3,6	2,6
Waarvan suikers	4,2		4,2	4,7	0,9	2,4	3,4	2
Vezels	1,6		1,2	1,1	0,6	0,8	0,8	1
Zout	0		0	0	0	0	0	0,2
Dag 2	Booster Turbo Tumeric	Morning Banana	Carrot Break	Avocado Power	The Ultimate	Groen Gezond	Groentebouillon	
Ingrediënten	winterpeen, water, grapefruit, citroen, kurkuma Allergenvrij. Kan sporen	banaan, kokosmelk [water, 4% kokosroom, rijst, calcium, verdikkingsmiddel [guarpitmeel [E412], xanthaangom [E415], gellangom [E418]], zout, natuurlijk aroma, emulgator [lecithine [E322]], zuurteregelaar [kaliumfosfaat [E340]], vitamines [B12, D2]], mango avocado, haverhout, munt Gluten, noten. Kan sporen bevatten van andere	mango, winterpeen, sinaasappelsap [100% sinaasappel], avocado, gembershot [100%gember Allergenvrij. Kan sporen	komkommer, avocado, druif, peterselie, munt Allergenvrij. Kan sporen	water, broccoli, bleekSELDERIJ, sinaasappelsap [100% sinaasappel], avocado, spinazie, citroen, limoen, gembershot [100% gember] Selderij. Kan sporen	komkommer, appel, broccoli, avocado, venkel, koriander Allergenvrij. Kan	wortel, ui, prei, knolSELDERIJ, groentebouillon [zout, smaakversterker [E621, E631, E627]], maltodextrine, aardappelzetmeel, palmvet, suiker, aroma's, pastinaak, gistextract, kruiden, specerijen) Selderij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	
Allergenen	bevatten van andere allergenen	allergenen	bevatten van andere allergenen	bevatten van andere allergenen	bevatten van andere allergenen	sporen bevatten van andere allergenen		
<b>Voedingswaarde per 100 ml</b>								
Kcal	38,7		279,8	34,5	32,6	25,5	27,7	17,8
Kjoul	159,1		1168,1	142,4	134	104,7	113	71,2
Eiwit	0,7		3,7	0,4	0,5	0,8	0,7	0,6
Vet	0,4		2,6	1,4	2,1	1,5	1,5	0,3
Waarvan verzadigd	0,1		0,6	0,2	0,3	0,2	0,2	0,1
Koolhydraten	6,3		56,7	4,4	2,4	1,7	2,3	2,6
Waarvan suikers	3,3		42,5	3,8	2	1,2	2	2
Vezels	1,6		5,7	1,1	0,8	0,9	1,1	1
Zout	0		0	0	0	0	0	0,2
Dag 3	Booster Kickstart you day	Morning Magic	Blet Basic	Zoete Popeye	Spice Boost	Mango Tango	Zoete aardappelsoep	

	winterpeen, grapefruit,	aardbei, AMANDELMelk (water, 2% AMANDEL, calcium, stabilisator [guarpitmeel [E412], gellangom [E418] ], zout, emulgator [lecithine [E322]], vitaminen [B12, D2]), banaan, avocado,	appel, banaan, biet,	aardbei, banaan, spinazie,	ananas, bleekSELDERIJ, bleekSELDERIJ, appel,	zoete aardappel, water, groentebouillon [zout, smaakversterker [E621, E631, E627]], maltodextrine, aardappelzetmeel, palmvet, suiker, aroma's, pastinaak, tomaat, zonnebloemolie, gistextract, kruiden,	
Ingrediënten							
	citroen, kurkuma	bosbessen, haverhout [HAVERvlok],	sinaasappel], avocado	sinaasappel], avocado	rucola	mango, avocado, limoen	specerijen], knoflookpasta (100%knoflook), komijn
Allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Gluten, noten. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Selderij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Selderij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen

**Voedingswaarde per 100 ml**

Kcal	38,7	54,6	40,2	42,8	34,3	34,5	50,3
Kjoul	159,1	226,1	167,5	175,8	142	142,4	209,3
Eiwit	0,7	1,1	0,6	0,9	0,8	0,5	0,8
Vet	0,4	1,9	1,4	1,5	1,4	1,4	0,2
Waarvan verzadigd	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1
Koolhydraten	6,3	7,5	5,6	5,8	3,6	4,4	10,7
Waarvan suikers	3,3	4,2	4,7	4,7	3,3	3,5	5,9
Vezels	1,6	1,2	1,1	1,3	1,1	1,1	1,2
Zout	0	0	0	0	0	0	1,8

**Dag 4**

	<b>Booster Boost to the Beet</b>	<b>Morning Banana</b>	<b>Carrot Break</b>	<b>Flavo Feestje</b>	<b>Gras Groen</b>	<b>Groene Kracht</b>	<b>Courgettesoep</b>
		banaan, kokosmelk (water, 4% kokosroom, rijst, calcium, verdikkingsmiddel [guarpitmeel [E412], xanthaangom [E415], gellangom [E418]], zout, natuurlijk aroma, emulgator [lecithine [E322]], zuurteregelaar [kaliumfosfaat [E340]], vitaminen [B12, D2]), mango avocado, haverhout, munt	mango, winterpeen,	peer, broccoli, avocado, spinazie,	komkommer, spinazie,	komkommer, appel, druif,	courgette, water, ui, groentebouillon [zout, smaakversterker [E621, E631, E627]], maltodextrine, aardappelzetmeel, palmvet, suiker, aroma's, pastinaak, tomaat, zonnebloemolie, gistextract, kruiden, specerijen], knoflookpasta
Ingrediënten	biet, citroen, gember		sinaasappelsap (100% sinaasappel], avocado,		druif, kiwi, avocado,		[100%knoflook], komijn
		Gluten, noten. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen
Allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	allergenen	allergenen	allergenen	andere allergenen	andere allergenen	allergenen

**Voedingswaarde per 100 ml**

Kcal	41,9	279,8	34,5	38,4	32,6	31,5	16,5
Kjoul	171,7	1168,1	142,4	159,1	134	129,8	67
Eiwit	0,9	3,7	0,4	0,7	0,9	0,4	1
Vet	0,1	2,6	1,4	1,5	1,5	1,5	0,2
Waarvan verzadigd	0	0,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0
Koolhydraten	7,1	56,7	4,4	4,6	3,2	3,6	2,3
Waarvan suikers	3,3	42,5	3,8	3,5	2,9	3,2	1,6
Vezels	1,8	5,7	1,1	1,5	0,9	0,9	0,8
Zout	0,1	0	0	0	0	0	0,4

**Dag 5**

	<b>Booster Clean Green</b>	<b>Morning Magic</b>	<b>Biet Basic</b>	<b>Freshness</b>	<b>Nada Green Colada</b>	<b>Green Magic</b>	<b>Thaise rode currysoep</b>
	peer, boerenkool, blauwe	aardbei, AMANDELMelk (water, 2% AMANDEL, calcium, stabilisator [guarpitmeel [E412], gellangom [E418] ], zout, emulgator [lecithine [E322]], vitaminen [B12, D2]), banaan, avocado,	appel, banaan, biet,	peer, komkommer, appel,	ananas, sinaasappelsap (100% sinaasappel),	komkommer, avocado, spinazie, appel, citroen,	kokosmelk [kokosextract, water, stabilisatoren: [E451, E466], emulgatoren: [E473]], rode currypasta [gedroogde rode chili, citroengras, knoflook, sjalot, zout, kaffir limoenschil, laos, korianderzaad,
Ingrediënten		bosbessen, haverhout [HAVERvlok],	sinaasappel], avocado	avocado, munt, peterselle	venkel, munt	peterselle	komijnpoeder], bosui
		Gluten, noten. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen
Allergenen	Allergenvrij. Kan sporen bevatten van andere allergenen	allergenen	allergenen	allergenen	andere allergenen	andere allergenen	allergenen

**Voedingswaarde per 100 ml**

Kcal	43	54,6	40,2	32,6	30	219	56,5
------	----	------	------	------	----	-----	------

Kjoul	180	226,1	167,5	134	125,6	88	234,5
Eiwit	1,3	1,1	0,6	0,4	0,6	0,5	0,8
Vet	0,4	1,9	1,4	1,5	1,4	1,5	5,2
Waarvan verzadigd	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	4,2
Koolhydraten	7,2	7,5	5,6	3,9	3,6	1,2	1,6
Waarvan suikers	5,7	4,2	4,7	3,2	3,4	0,9	0,8
Vezels	3	1,2	1,1	1	0,8	0,6	0
Zout	0	0	0	0	0	0	0,9