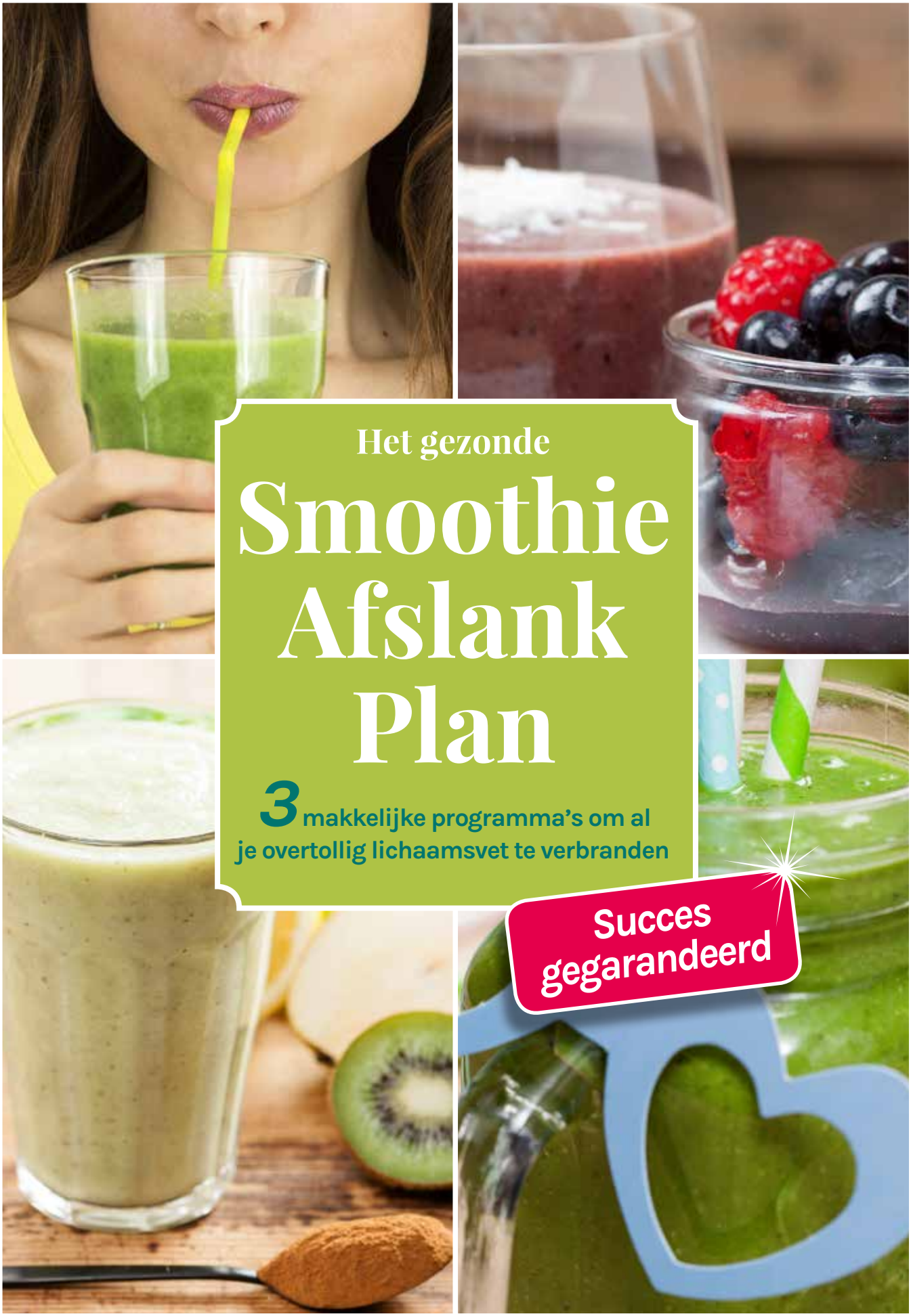


Het gezonde

Smoothie Afslank Plan

3 makkelijke programma's om al je overtollig lichaamsvet te verbranden

Succes gegarandeerd

Jasper Alblas

Beste lezer...

Gefeliciteerd met de aanschaf van het Smoothie Afslank Plan.

Mijn naam is Jasper Alblas en ik ben vastberaden om jou aan een slanker en gezonder lichaam te helpen.

Je staat aan het begin van een leuke en spannende reis naar een gezond en slank lichaam. Een reis vol aangename verrassingen, die je zeker ook zullen helpen om een (nog) gelukkiger leven te leiden.

Om deze reis met plezier en doelgericht af te leggen, is het belangrijk dat je de juiste instelling hebt voordat je aan het programma begint.

In dit hoofdstuk bespreek ik eerst drie tips die ik je van tevoren graag wil meegeven.
Neem deze tips ter harte en je zult met het Smoothie Afslank Plan gemakkelijk, snel en plezierig afvallen.

Tip 1: Eet met het juiste doel

In de laatste tientallen jaren is het doel van eten steeds meer verschoven van 'een bron van energie' naar 'een prettige bezigheid'.

Natuurlijk is het belangrijk dat je geniet van je eten en dat je met plezier uitkijkt naar een volgende maaltijd, maar ik denk dat we daar de afgelopen decennia behoorlijk in zijn doorgeschoten.

Het is nu aan het begin van de 21ste eeuw vooral belangrijk dat je 'lekker' hebt gegeten, en de kwaliteit van het eten wordt naar de achtergrond geschoven.

Dit is een zeer kwalijke zaak. Het zorgt er namelijk voor, dat voedselfabrikanten hard hun best doen om eten vooral zo lekker mogelijk te maken (terwijl ze bezuinigen op de kwaliteit).

Onze hele samenleving is er zó op ingesteld dat we vooral lékker eten, dat het haast onmogelijk is om hier tegenin te gaan.

Ik zeg haast onmogelijk, want zelf ben ik de afgelopen paar jaar juist wel heel erg bezig geweest om aan mijn cliënten het belang van gezond kwaliteitseten over te brengen.

De resultaten van bewuster eten bevestigen dit belang en zijn op z'n zachtst gezegd verbluffend:

- Mysterieuze kwaaltjes die al jaren aanwezig zijn, verdwijnen (moeilijke stoelgang, haaruitval, slechte nachtrust, eczeem, droge huid, enz.).
- Depressieve mensen staan positiever in het leven.
- Drukke 'ADHD'-kinderen kunnen zich gemakkelijker concentreren.
- Mensen die jarenlang insuline hebben moeten prikken, kunnen hiermee stoppen.
- Mensen die jarenlang (hardnekkig) overgewicht hebben gehad, kunnen hun overtollig lichaamsvet zonder problemen verbranden.

Nogmaals, natuurlijk is het belangrijk dat je geniet van je eten en dat je met plezier uitkijkt naar een volgende maaltijd, maar we moeten de kwaliteit van ons eten niet uit het oog verliezen.

Het is namelijk niet altijd even gemakkelijk om te kiezen voor kwalitatief goed voedsel.

Sterker nog, het is vandaag de dag zelfs lastig om te bepalen wat kwalitatief goed voedsel is.

Het Smoothie Afslank Plan zal je niet alleen hiermee helpen, het zal je ook helpen om veel van de schade die slechte voeding je lichaam in het verleden heeft aangedaan, ongedaan te maken.

Door in het verleden te kiezen voor kwalitatief slecht eten, heeft je lichaam tijdenlang suboptimaal gefunctioneerd en heeft het overtollig lichaamsvet aangemaakt en opgeslagen.

Door het Smoothie Afslank Plan te gebruiken, geef je je lichaam de gelegenheid om zich snel te herstellen.

Dat houdt in, dat je je overtollig lichaamsvet zult verbranden om zo een slank en gezond lichaam over te houden.

Tip 2: Pak je overgewicht aan bij de oorzaak

We leven momenteel niet alleen in een samenleving die 'lekker eten' verkiest boven een goede gezondheid.

We leven ook in een samenleving waarin bijna iedereen continu op zoek is naar een snelle oplossing. Op zoek naar een magische pil. Een magische pil die al je problemen als sneeuw voor de zon doet verdwijnen.

Sla een krant of tijdschrift open en bekijk de advertenties. De ene belooft nog sneller resultaat dan de andere.

1. Ben je onzeker over je lichaam? Koop kleding van dit merk en je zult er stralend uitzien.
2. Krijg je rimpels? Smeer deze crème op en je zult er weer jong uitzien.
3. Heb je last van maagzuur? Neem dit tabletje.

En ga zo maar door.

Het probleem van deze 'oplossingen' is dat ze de symptomen bestrijden, maar niet de oorzaak van het probleem weghalen.

Het effect is dat het probleem keer op keer blijft terugkomen.

Onze hele samenleving (en economie) is erop ingesteld dat we altijd een 'pil' willen voor elk probleem; dat maakt het haast onmogelijk om te werken aan de kern van het probleem.

Maar niet *gehéél* onmogelijk, want ik ben zelf de afgelopen jaren juist hard bezig geweest om aan mijn cliënten het belang van duurzaam resultaat over te brengen.

Met duurzaam resultaat bedoel ik resultaat dat wordt bereikt door de oorzaak van het probleem te identificeren en vervolgens aan te pakken.

Als je de oorzaak van het probleem (bijvoorbeeld je overgewicht) te pakken hebt en bij de wortel aanpakt, is de verandering blijvend.

Hoewel het verleidelijk is om te kiezen voor een snelle oplossing (die alleen de symptomen bestrijdt), is het veel beter en plezieriger om te kiezen voor een permanente oplossing.

Als je de oorzaak van je overgewicht eenmaal hebt aangepakt, zul je snel en gemakkelijk lichaamsvet verbranden en het er ook af houden.

En dat is wat we gaan doen in het Smoothie Afslank Plan.

In hoofdstuk 2 vertel ik je precies wat de oorzaak is van je overgewicht en verderop geef ik je de recepten voor de smoothies die je kunt drinken om jouw overtollig lichaamsvet vanaf de basis aan te pakken en zo te verbranden.

Tip 3: Sta open voor nieuwe smaken

Voordat we beginnen, wil ik nog één ding met je bespreken. We hebben het hiervoor al even genoemd, maar het is belangrijk dit nog even te herhalen.

Er zitten een hele hoop overheerlijke smoothies in het Smoothie Afslank Plan. Maar bij sommige zul je misschien bij het zien van de ingrediënten een vies gezicht trekken.

Het is heel belangrijk dat je geen vooroordeel hebt voordat je met deze smoothies aan de slag gaat.

Allereerst zijn de meeste smoothies veel lekkerder dan je zou denken. Dit komt doordat sommige ingrediënten elkaars smaak neutraliseren of doordat het 'lekkere' ingrediënt het minder lekkere ingrediënt overstemt in smaak.

Dit is op papier natuurlijk onmogelijk te zien, maar je proeft het direct als je de smoothie drinkt.

Bij elke smoothie heb ik de ingrediënten zo gecombineerd, dat ze elkaar optimaal complementeren.

Ten tweede is het mogelijk dat er een paar smoothies tussen zitten die je in eerste instantie niet lekker vindt en liever niet zou drinken.

Ik wil je vragen om deze smoothies in de eerste week toch te consumeren als ze op het programma staan.

Je zult zien dat je na een dag of vier aan de smaak went en dat ze eigenlijk helemaal niet zo 'vies' zijn als je dacht.

Je smaakpapillen wennen als het ware aan de nieuwe smaak. Iets 'lekker' of 'niet lekker' vinden is relatief en kan gemakkelijk veranderen.

Maar zoals ik zei: verreweg de meeste smoothies zullen je verrassend lekker smaken!

Ik hoop dat je net zo enthousiast bent als ik om aan het Smoothie Afslank Plan te beginnen.

En zo je lichaam de voedingsstoffen te geven die het hard nodig heeft, zodat je al je overtollig lichaamsvet kunt gaan verbranden.

Laten we beginnen…

Hoe je dit boek het beste kunt gebruiken

Het Smoothie Afslank Plan is jouw ticket naar een gezond en slank lichaam. Door het plan op de juiste manier te volgen is succes gegarandeerd.

Stap 1: Bestudeer het plan

- Begin met de volgende twee hoofdstukken goed door te lezen. Dit zorgt voor een goede fundering om het plan succesvol te volgen.
- Blader daarna vluchtig door de recepten heen om een idee te krijgen van de smoothies en sappen.
- Bekijk dan de drie verschillende programma's (kickstart, breek-door-je-plateau en onderhoud) en bepaal welk plan het beste past bij jouw situatie.

Stap 2: Kies een plan

- Als je het Smoothie Afslank Plan goed hebt bestudeerd, is het tijd om een plan te kiezen. De onderstaande vragen zullen je daarbij helpen.
- Begin je met afvallen en wil je in de eerste week snel resultaat? Start dan met het kickstart-programma.
- Ben je al eens wat afgevallen maar heb je een plateau bereikt en val je niet verder af? Kies dan het breek-door-je-plateau-programma.
- Ben je al op je streefgewicht en wil je dat blijven óf wil je wel afvallen maar heb je geen haast? Kies dan voor het onderhoudsprogramma.
- Als je eenmaal een programma gekozen hebt, is het tijd om de smoothies in te plannen.

Stap 3: Plan de smoothies in

- Bekijk het programma en noteer op welke datum jij welke smoothie gaat drinken. De meesten van mijn cliënten vinden het fijn om dit in hun agenda te zetten, zodat ze altijd weten wanneer ze welke smoothie moeten nemen.
- Het kickstart- en breek-door-je-plateau-programma zijn niet zo flexibel. Bij het onderhoudsprogramma kun je wel zelf meer bepalen welke smoothie je wilt op welke dag.
- Zorg er in ieder geval voor, dat je ruim van tevoren weet op welke dag je welke smoothie(s) gaat maken.

Het kickstart-programma

Hoe zou het zijn om de eerste week al tot wel vier kilo te verliezen? Zou je dat geen geweldige motivatie-boost geven om al zo snel een paar kilo lichter te zijn?

Ik denk het wel! En het goede nieuws is dat dit precies is waar dit programma voor gemaakt is.

Dit programma is gemaakt om jouw vetverbranding een kickstart te geven.

Begin jij (weer) met afvallen en wil je snel resultaat, dan is dit programma voor jou. Het duurt tien dagen en laat weinig ruimte voor flexibiliteit.

De planning

Om het zo gemakkelijk mogelijk voor je te maken, staat er precies aangegeven wanneer je welke smoothie moet consumeren.

Mocht je om wat voor reden dan ook een bepaalde smoothie niet op het aangegeven moment kunnen drinken, dan is het niet erg om een paar keer in het programma te wisselen.

Je kunt best enkele keren een andere smoothie nemen dan staat aangegeven, of de smoothie op een ander moment van de dag drinken, maar houd wel de aantallen aan.

In dit programma zul je tien dagen lang een smoothie (of sap) als ontbijt en een smoothie als avondeten nemen. De overige maaltijden kun je kiezen uit de afslankmaaltijden verderop in dit programma.

De recepten voor de afslankmaaltijden vind je in het hoofdstuk Maaltijdrecepten. Je vindt er drie ontbijt-recepten, zes lunchrecepten, zes dinerrecepten en zes snackrecepten.

Voor de mensen die meer variatie in de maaltijden willen, is het mogelijk het complete 7x7 Afslank Receptenboek te bestellen. Meer informatie hierover vind je op www.jasperalblas.nl.

Naast de smoothies kun je gedurende het programma water, zwarte koffie (maximaal twee kopjes per dag) en kruidenthee drinken.

Afhankelijk van je hoeveelheid overgewicht, kun je dit programma één keer of twee keer achter elkaar volgen. Als je daarna nog niet op je streefgewicht bent, dan raad ik je aan om over te stappen op het onderhoudsprogramma (dat later wordt uitgelegd) totdat je je streefgewicht bereikt hebt.

Het kickstart-programma

Hier het tiendaagse kickstart-programma om meteen in de eerste week al een paar kilo lichaamsvet te verbranden.

Voor het ontbijt en het diner staat een smoothie aangegeven. De lunch en snacks kun je kiezen uit het hoofdstuk "Maaltijdrecepten". (Als je meer variatie wilt, vind je meer recepten in het 7x7 Afslank Receptenboek.)

Dag 1

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 5 blz. 50
Snack: Maaltijdrecept

Dag 2

Ontbijt: Smoothie 4 blz. 49
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 29 blz. 79
Snack: Maaltijdrecept

Dag 3

Ontbijt: Smoothie 26 blz. 75
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 22 blz. 71
Snack: Maaltijdrecept

Dag 4

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 21 blz. 70
Snack: Maaltijdrecept

Dag 5

Ontbijt: Smoothie 13 blz. 59
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 30 blz. 80
Snack: Maaltijdrecept

Dag 6

Ontbijt: Smoothie 4 blz. 49
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 26 blz. 75
Snack: Maaltijdrecept

Dag 7

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 17 blz. 65
Snack: Maaltijdrecept

Dag 8

Ontbijt: Smoothie 25 blz. 74
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 15 blz. 62
Snack: Maaltijdrecept

Dag 9

Ontbijt: Smoothie 10 blz. 56
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 14 blz. 61
Snack: Maaltijdrecept

Dag 10

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 29 blz. 79
Snack: Maaltijdrecept

Het 'breek-door-je-plateau'-programma

Lukt het je maar niet om verder af te vallen of ben je weer teruggevallen in je oude patroon?

Het breek-door-je-plateau-programma zorgt ervoor dat je vetverbranding weer op volle toeren gaat draaien om zo ook het hardnekkigste lichaamsvet los te weken en te verbranden.

Dit programma is het meest ingrijpend van de drie. Als je al wat bent afgevallen, maar het wil niet verder, dan is het belangrijk dat je je vetverbranding even wakker schudt. Dat is precies wat dit programma doet.

Als het programma je wat te extreem lijkt, kun je ook eerst even een paar weken het onderhoudsprogramma volgen om gewend te raken aan de smoothies. Of beginnen met het kickstart-programma.

Als je besluit dit programma te volgen, is het niet ondenkbaar dat je gaandeweg een paar keer een licht hongergevoel zult hebben.

Het zal dus wel wat wilskracht vragen om het programma goed af te ronden. Maar door dit schema vol te houden en dan over te stappen op het gemakkelijke en plezierige onderhoudsprogramma, heb je je vetverbranding wakker geschud en gaat je lichaam weer overtollig lichaamsvet verbranden.

De planning

Om het zo gemakkelijk mogelijk voor je te maken, staat bij elke maaltijd precies aangegeven welke smoothie of welk sap je kunt drinken.

Je kunt best een paar keer een andere smoothie nemen dan staat aangegeven, of de smoothie op een ander moment van de dag drinken, maar houd het juiste aantal smoothies en sappen per dag wel aan.

In dit programma zul je tien dagen lang een sap als ontbijt, een smoothie als lunch of diner en een optionele smoothie als snack nemen.

Je hebt de vrijheid om per dag zelf te bepalen of je een smoothie neemt als lunch of als diner. Voor het andere gerecht kun je zelf een andere afslankmaaltijd maken.

De recepten voor de afslankmaaltijden vind je in het hoofdstuk Maaltijdrecepten. Je vindt er drie ontbijtrecepten, zes lunchrecepten, zes dinerrecepten en zes snackrecepten.

Voor de mensen die meer variatie in de maaltijden willen, is het mogelijk het complete 7x7 Afslank Receptenboek te bestellen. Meer informatie vind je op www.jasperalblas.nl.

Naast de smoothies en sappen kun je gedurende het programma water, zwarte koffie (maximaal twee kopjes per dag) en kruidenthee drinken.

Afhankelijk van je hoeveelheid overgewicht, kun je dit programma één of twee keer achter elkaar volgen.

Als je daarna nog niet op je streefgewicht bent, dan raad ik je aan om over te stappen op het onderhoudsprogramma (dat later uitgelegd wordt) totdat je je streefgewicht bereikt hebt.

Het programma

Hier start het tiendaagse breek-door-je-plateau-programma om meteen je vetverbranding weer op gang te brengen.

Voor het ontbijt, lunch of diner en de snack staat een smoothie aangegeven. De 'vrije' afslankmaaltijd kun je kiezen uit het hoofdstuk "Maaltijdrecepten". (Wil je meer variatie, dan vind je meer recepten in het 7x7 Afslank-receptenboek.)

Als je om wat voor reden ook bij het ontbijt echt geen sap kunt maken, dan kun je de smoothie drinken die er tussen haakjes achter staat.

Hou er in dat geval rekening mee, dat de ingrediënten van deze keuze-smoothies niet op de boodschappenlijst staan.

Dag 1

Ontbijt: Sap 5 (of Smoothie 11)
Lunch/diner: Smoothie 1
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 5

Dag 2

Ontbijt: Sap 3 (of Smoothie 2)
Lunch/diner: Smoothie 4
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 13

Dag 3

Ontbijt: Sap 7 (of Smoothie 9)
Lunch/diner: Smoothie 26
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 22

Dag 4

Ontbijt: Sap 13 (of Smoothie 7)
Lunch/diner: Smoothie 1
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 3

Dag 5

Ontbijt: Sap 8 (of Smoothie 12)
Lunch/diner: Smoothie 26
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 29

Dag 6

Ontbijt: Sap 4 (of Smoothie 18)
Lunch/diner: Smoothie 25
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 1

Dag 7

Ontbijt: Sap 6 (of Smoothie 8)
Lunch/diner: Smoothie 26
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 23

Dag 8

Ontbijt: Sap 12 (of Smoothie 21)
Lunch/diner: Smoothie 4
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 29

Dag 9

Ontbijt: Sap 9 (of Smoothie 20)
Lunch/diner: Smoothie 1
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 26

Dag 10

Ontbijt: Sap 10 (of Smoothie 29)
Lunch/diner: Smoothie 22
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 4

Het onderhouds-programma

Hoe zou het zijn om nooit meer terug te jojo-en naar je oude gewicht, maar voor altijd een gezond en slank lichaam te houden?

Dat is precies waar dit programma voor gemaakt is.

Ook als je wel wilt afvallen, maar geen haast hebt en je de voorgaande twee programma's iets te ingrijpend vindt, is dit programma prima geschikt voor jou.

Het is namelijk veel flexibeler dan het kickstart- en het breek-door-je-plateau-programma.

De intentie van dit onderhoudsprogramma is dat je het voor altijd kunt blijven volgen. Dat betekent niet dat je dat altijd móet blijven doen, maar dat het wel zou kunnen.

Je zult zien dat als je eenmaal een paar weken de smoothies hebt gedronken, je niet anders meer wilt. Dit programma heb je erbij om de juiste variatie en inspiratie te vinden bij het maken van de dagelijkse smoothies.

De planning

In tegenstelling tot de eerdere twee programma's duurt dit programma maar zeven dagen, precies één week. Zo is het gemakkelijk om dit schema in je dagelijks leven te blijven gebruiken.

In het onderhoudsprogramma drink je twee smoothies (of sappen) per dag. Elke dag krijg je keus uit vier smoothies en twee sappen en deze kun je zelf inplannen.

Misschien maak je de ene dag een smoothie als ontbijt en als snack, en de andere dag een smoothie als ontbijt en lunch, en weer een andere dag een smoothie als ontbijt en diner.

Het maakt niet uit wanneer je de smoothies op de dag drinkt; als je maar twee van de vier maaltijden per dag erdoor vervangt.

Zelf neem ik altijd een smoothie of sap als ontbijt en een smoothie of sap als snack tussendoor op kantoor.

De overige twee maaltijden eet ik uit het 7x7 Afslank Receptenboek.

Dit laatste zou ik je ook aanraden, want zo weet je zeker dat je lekkere gerechten eet die je helpen afvallen.

Voor de overige gerechten, waarvan je er ook een aantal in het hoofdstuk Maaltijdrecepten vindt, gelden in ieder geval de volgende richtlijnen:

- Eet geen suiker of andere koolhydraten (zoals pasta, brood, rijst, aardappelen, enz.).
- Eet geen geproduceerd of chemisch bewerkt eten (praktisch alles uit een pakje of een zakje).
- Als je merkt dat je niet afvalt, halveer dan de porties van je maaltijden.
- Drink niet tijdens de maaltijden.

Naast de smoothies en sappen kun je gedurende het programma water, zwarte koffie (maximaal twee kopjes per dag) en kruidenthee drinken.

Het programma

Hier start dan het zevendaagse onderhoudsprogramma om gemakkelijk en plezierig op gewicht te komen en te blijven.

Drink twee smoothies (of sappen) per dag en houd je bij de andere twee vrije maaltijden aan de bovenstaande richtlijnen. De 'vrije' afslankmaaltijd kun je halen uit het hoofdstuk Maaltijdrecepten (of als je meer variatie wilt, is het mogelijk het complete 7x7 Afslank Receptenboek te bestellen).

Dag 1

Optie 1: Smoothie 1	blz. 46
Optie 2: Smoothie 2	blz. 47
Optie 3: Smoothie 3	blz. 48
Optie 4: Smoothie 4	blz. 49
Optie 5: Sap 1	blz. 84
Optie 6: Sap 2	blz. 85

Dag 2

Optie 1: Smoothie 5	blz. 50
Optie 2: Smoothie 6	blz. 51
Optie 3: Smoothie 7	blz. 52
Optie 4: Smoothie 8	blz. 54
Optie 5: Sap 3	blz. 86
Optie 6: Sap 4	blz. 87

Dag 3

Optie 1: Smoothie 9	blz. 55
Optie 2: Smoothie 10	blz. 56
Optie 3: Smoothie 11	blz. 57
Optie 4: Smoothie 12	blz. 58
Optie 5: Sap 5	blz. 88
Optie 6: Sap 6	blz. 89

Dag 4

Optie 1: Smoothie 13	blz. 59
Optie 2: Smoothie 14	blz. 61
Optie 3: Smoothie 15	blz. 62
Optie 4: Smoothie 16	blz. 63
Optie 5: Sap 7	blz. 90
Optie 6: Sap 8	blz. 91

Dag 5

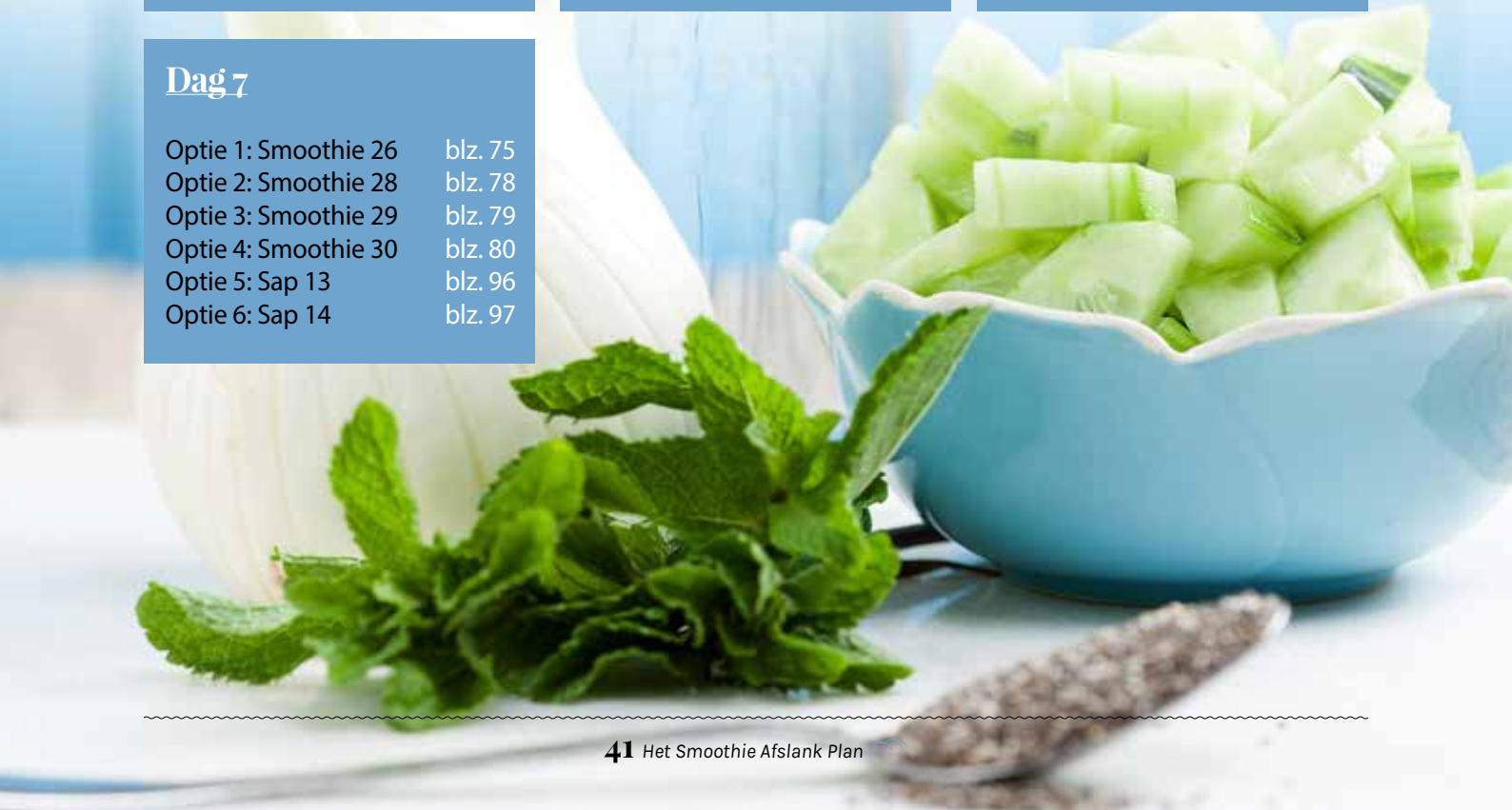
Optie 1: Smoothie 17	blz. 65
Optie 2: Smoothie 18	blz. 66
Optie 3: Smoothie 19	blz. 67
Optie 4: Smoothie 20	blz. 68
Optie 5: Sap 9	blz. 92
Optie 6: Sap 10	blz. 93

Dag 6

Optie 1: Smoothie 21	blz. 70
Optie 2: Smoothie 22	blz. 71
Optie 3: Smoothie 23	blz. 72
Optie 4: Smoothie 25	blz. 74
Optie 5: Sap 11	blz. 94
Optie 6: Sap 12	blz. 95

Dag 7

Optie 1: Smoothie 26	blz. 75
Optie 2: Smoothie 28	blz. 78
Optie 3: Smoothie 29	blz. 79
Optie 4: Smoothie 30	blz. 80
Optie 5: Sap 13	blz. 96
Optie 6: Sap 14	blz. 97



Smoothie 23

Ingrediënten:

- 1 appel
- ½ grapefruit
- 1 rode biet
- 2 tomaten
- ½ tl tabasco
- 1 kopje water

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereidingswijze:

1. Schil de appel, verwijder het klokhuis, snijd de appel in stukken en doe deze in de blender.
2. Snijd een grapefruit doormidden en knijp één helft goed uit boven de blender.
3. Schil de rode biet, snijd 'm in stukken en voeg toe.
4. Was de tomaten, snijd de kroontjes eraf, snijd ze in stukjes en voeg deze toe.
5. Doe de tabasco en het water erbij en laat de machine minimaal 1 minuut draaien totdat alle ingrediënten een egale massa vormen.

Tips:

- Variatietip: gebruik 50 gram spinazie in plaats van een rode biet.
- Gezondheidstip: voeg 40 gram amandelen toe aan de smoothie om deze als lunch-smoothie te gebruiken.
- Kindertip: laat de pittige tabasco eruit.

Smoothie 30

Ingrediënten:

- 50 g havermout
- ½ sinaasappel
- 30 g romanasla
- ¼ avocado
- 6 aardbeien
- ¼ tl cayennepeper
- 1 kopje kokoswater

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereidingswijze:

1. Doe het kokoswater met de havermout in de blender en laat de havermout een paar minuten wellen.
2. Snijd een sinaasappel doormidden en knijp één helft uit boven de blender.
3. Was de romanasla, snijd de bladen fijn en voeg ze toe.
4. Snijd de avocado om de pit heen doormidden en snijd de helft zonder pit nog een keer in tweeën. Snijd het vruchtvlees van een kwart in de schil in kleine blokjes; voeg het vruchtvlees toe.
5. Was de aardbeien, snijd de kroontjes eruit en voeg de aardbeien toe in de blender.
6. Doe de cayennepeper erbij en laat de machine minimaal 1 minuut draaien totdat alle ingrediënten een egale massa vormen.

Tips:

- Variatietip: gebruik 30 gram spinazie in plaats van de romanasla.
- Variatietip: kies voor een limoen en twee dadels in plaats van de sinaasappel.
- Gemakstip: neem diepgevroren bosvruchten in plaats van aardbeien; die zijn langer houdbaar en het hele jaar door te verkrijgen.
- Gezondheidstip: voeg 2 eetlepels hennep-eiwitpoeder toe om er een diner-smoothie van te maken.

Sap 2

Ingrediënten:

- 2 tomaten
- 1 paprika
- 2 stengels bleekselderij
- 2 wortelen

Bereidingstijd: 5 minuten

Tip:

Voeg na het sappen een theelepel cayennepeper en een eetlepel hennep-eiwitpoeder toe om het sap nog voedzamer te maken.

Bereidingswijze (met sapmachine):

1. Was de tomaten, haal de kroontjes eraf en snijd ze in partjes.
2. Was de paprika, snijd de steel eruit en snijd de paprika in stukjes.
3. Was de stengels bleekselderij en snijd de uiteinden eraf.
4. Was de wortelen en haal ook hier de uiteinden vanaf.
5. Doe alle ingrediënten in de sapmachine.

Bereidingswijze (zonder sapmachine):

1. Was de tomaten, haal de kroontjes eraf, snijd ze in partjes en doe deze in de blender.
2. Was de paprika, snijd de steel eruit, snijd de paprika in stukjes en voeg die toe in de blender.
3. Was de stengels bleekselderij, snijd de uiteinden eraf, snijd de stengels in stukjes en voeg ze toe.
4. Schil of was de wortelen, haal de uiteinden eraf, snijd de wortelen in stukjes en voeg die toe.
5. Giet er een kopje water bij en laat de machine minimaal 1 minuut draaien totdat alle ingrediënten een egale massa zijn geworden. Voeg indien nodig meer water toe.
6. Zeef de vezels uit de gepureerde massa door een fijne zeef(zak) te gebruiken. Vang het sap aan de onderkant op

De maaltijdrecepten

Om van het Smoothie Afslank Plan een compleet en duurzaam afslankprogramma te maken, bevat het plan naast de smoothie- en sap-recepten ook een selectie 'echte' maaltijden. In dit hoofdstuk vind je de recepten voor deze heerlijke maaltijden, die je helpen afvallen.

Introductie

Omdat het niet plezierig is om alleen maar smoothies en sappen te drinken tijdens het afvallen, bevat het Smoothie Afslank Plan ook 'echte' maaltijden.

In de verschillende programma's staat precies aangegeven wanneer je welke maaltijd kunt eten.
Het verschilt per programma hoeveel maaltijden je per dag eet.

Hier zijn enkele belangrijke aandachtspunten bij het maken van de recepten.

Tips voor lekker en gemakkelijk eten

Je hoeft voor het maken van deze recepten geen kennis te hebben van culinaire hoogstandjes. Dit zijn basisrecepten die iedereen kan maken en die heerlijk smaken. Ik raad je sterk aan om uit te zoeken welke gerechten je lekker vindt en hier verder mee te experimenteren.

Je kunt gemakkelijk een kookboek van een bekende kok erbij pakken en sommige van zijn 'trucjes' gebruiken om de gerechten nog lekkerder te maken. Ik heb dat bij deze recepten bewust niet gedaan, omdat ik het voor iedereen (ook de onervaren kok) goed toegankelijk wil houden.

Zo lang de producten op Jaspers boodschappenlijst (www.jasperalblas.nl/boodschappenlijst/) staan, kun je deze gebruiken om nog meer smaak aan je eten te geven.

Wat heb ik allemaal nodig in mijn keuken?

Hieronder vind je de lijst met spullen die je naast de standaardapparatuur en accessoires in je keuken nodig hebt om alle gerechten te kunnen bereiden.

- Blender of (staaf)mixer
- Zeefzak of sapmachine
- Theezeefje
- Bakpan of wok
- Oven (slechts voor enkele gerechten)
- Ovenschaal
- Pan
- Saladekom
- Vijzel
- Vergiet
- Houten spatel
- Garde

Recept 6 (lunch):

Thaise omelet

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 125 g Thaise roerbakmix
- 1 el kokosolie
- 2 omega-3-eieren
- 20 ml kokosmelk
- 1 tl geraspte gember
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Verwarm een klontje kokosolie in een wok of bakpan en wok de Thaise roerbakmix op middelhoog vuur voor ongeveer 8 minuten.
3. Doe de gebakken roerbakmix in een ovenschaaltje.
4. Klop de eieren los en klop er 20 ml kokosmelk, 1 theelepel geraspte gember en een snufje peper en zeezout doorheen. Schenk het eimengsel over de roerbakmix in de ovenschaal.
5. Zet de schaal 10 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven tot de inhoud goudbruin is.

Klaar voor de start... AF!

Het is zover... het is nu tijd om actie te ondernemen!

Je hebt het Smoothie Afslank Plan en de bijbehorende programma's en recepten uitgebreid kunnen bekijken. Als het goed is, heb je nu een duidelijk beeld van wat je de komende dagen te doen staat.

Om het nog iets gemakkelijker voor je te maken, heb ik de stappen die je kunt nemen hieronder voor je opgesomd.

Stap 1: Kies een programma

Is alles duidelijk, dan is het nu tijd om een programma te kiezen. Met welk programma begin jij? Het kickstart-programma, het breek-door-je-plateau-programma of het onderhoudsprogramma?

De onderstaande vragen kunnen je helpen bij het kiezen:

- Begin je (weer) met afvallen en wil je in de eerste week snel resultaat? Start dan met het kickstart-programma.
- Ben je al eens wat afgevallen, maar heb je een plateau bereikt en val je niet verder af? Kies dan voor het breek-door-je-plateau-programma.
- Ben je al op je streefgewicht en wil je dat blijven óf wil je nog wel afvallen maar heb je geen haast? Kies voor het onderhoudsprogramma.

Stap 2: Plan de smoothies in

Bekijk het programma en noteer op welke datum jij welke smoothie moet drinken. Mijn cliënten vinden het vaak fijn om dit in hun agenda op te schrijven, zodat ze altijd weten wanneer ze welke smoothie kunnen nemen.

Het kickstart- en breek-door-je-plateau-programma zijn niet zo flexibel. Bij het onderhoudsprogramma kun je meer zelf bepalen welke smoothie je wilt op welke dag.

Zorg er in ieder geval voor, dat je ruim van tevoren weet op welke dag je welke smoothie(s) gaat drinken.

Stap 3: Haal de juiste spullen in huis

Voordat je kunt beginnen, is het belangrijk dat je alle benodigdheden in huis haalt.

Om de smoothies en sappen te kunnen maken, heb je naast al het standaard-keukengerei de volgende spullen nodig:

1. Een blender of staafmixer
2. Een zeefzak of sapmachine
3. Twee afsluitbare (shake)bekers

De goedkoopste manier om sappen te maken is een goedkope blender en een zeefzak (of pantyvoet of kaasdoek) te gebruiken.

De gezondste manier om sappen te maken is door een slow-juicer te gebruiken.

Je kunt de machines op internet bestellen of bij een elektronicazaak kopen.

Je kunt de zeefzak en de afsluitbare (shake)bekers het beste via internet bestellen, omdat deze, zeker in wat kleinere gemeenten, moeilijk te krijgen zijn.

Stap 4: Doe de juiste boodschappen

Hier zijn de boodschappenlijsten per programma. Vrijwel alle ingrediënten zijn verkrijgbaar bij de grote supermarkten in Nederland en België.

Ik raad je aan om de groenten niet langer dan vier dagen in de koelkast te bewaren, omdat dan de voedingswaarde sterk gaat afnemen. Doe daarom om de vier dagen boodschappen.

Gooi daarentegen geen producten weg. Als je wat producten overhoudt, kun je altijd kijken of je ze in de volgende vier dagen nog kunt gebruiken.

Kickstart-programma-boodschappenlijst (houdbare producten)

Zoals je ziet, gebruik je van sommige producten maar één theelepel of soms nog minder.

Maar maak je geen zorgen, je kunt best wat grotere hoeveelheden kopen. Deze producten zijn lang houdbaar en komen over een periode van een aantal weken gemakkelijk op – zeker als je later ook het onderhoudsprogramma volgt.

- 3 el cacaopoeder
- 4 tl kaneel
- 1 tl rauwe honing
- 1 tl vanille-extract
- ¼ tl cayennepeper
- 46 walnoten
- 230 g havermout
- 230 g amandelen
- 1 zoete aardappel
- 5 dadels
- 2 el hennep-eiwitpoeder
- 8 el lijnzaad
- 2 el pompoenpitten
- 4 kopjes kokoswater
- 400 ml yoghurt (naturel)
- 30 g kokossnippers