



Makkelijk, licht eten

Gezonde voeding eten – het smaakt heerlijk en maakt ook nog slank.
Onderstaand een inspiratie aan recepten. Enjoy!

© Het is niet toegestaan om de inhoud van dit exemplaar te wijzigen. Alleen in deze vorm mag dit exemplaar gedeeld worden met derden.

Shakes voor C9 – F15 – V5



Tip voor het maken van diverse shakes:

alles samen gedurende 20-30 seconden met een stafmixer/blender op de hoogste stand met elkaar mengen. Aangeraden wordt om het daarna meteen te nuttigen.

De recepten zijn gemaakt met de Forever Ultra™ Vanille Shake.

Uiteraard kun jij deze ook vervangen door de Chocolate Shake Mix.

Niets is leuker dan ook je eigen creaties te kunnen maken.

Mix hiervoor vruchten en groente naar eigen keuze + hoeveelheid.

Zie ook de lijst met toegestane „snacks“ die jij hiervoor kunt gebruiken.

Je kunt bij alle recepten ook ongezoete cocosmelk, rijstemelk, ongezoete amandelmelk of ongezoete sojamelk gebruiken. Belangrijk is wel dat deze producten bij 100 ml = ca. 21 calorieën hebben.

Drink voldoende water de gehele dag. Hiermee voel jij je meer voldaan en heb je geen honger gevoel.

Fruit (toegestaan)



- Abrikozen – Appelen – Peren - Pruimen
- Bramen - Blauwe bessen - Frambozen
- Kersen - Aardbeien
- Vijgen - Perziken
- Rode/donkerblauwe druiven
- Grapefruit - Kiwi - Sinaasappelen

Groente (toegestaan)

- Artisjokken – Rucola – Asperge
- Andijvie – Broccoli – Bloemkool
- Selderij – Komkommer – Aubergine
- Lente-ui of Sjalotjes -
Romanasalade
- Kool (witte /rode) – Paprika
- Sojabonen – Spinazie – Tomaten
- Tuinbonen - Erwten



Blueberry Shake (203 Kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ongezoete kokosmelk
- 170 g blauwe bessen
- 4-6 ijsblokjes.

Deze shake zit bomvol met figuurvriendelijke vezels en antioxidanten & verzadigd gedurende meerdere uren.

Kersen – Gember Shake (219 Kcal)

- 1 schepje Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ongezoete kokosmelk
- 115 gr (bevroren) kersen
- ½ theelepel gehakte gember
- 4-6 ijsklontjes

Deze ideale middag shake helpt zwaar ingespannen spieren te laten regenereren en daarmee je trainingsroutine te verbeteren.



romige perzik-shake (180 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanille Shake Mix
- 240 ml ongezoete amandelmelk
- 225 gr (bevroren) ongezoete perziken
- ½ theelepel kaneel
- 4-6 ijsblokjes

Luchtig en romig voor een frisse zomer genot. Met een heerlijke antioxidant!

Slanke spinazie - shake (166 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 115 g verse spinaziebladeren
- 115 g (bevroren) blauwe bessen
- 5 stuk (bevroren) aardbeien
- 60 ml ongezoete kokosmelk
- 4-6 ijsblokjes



Vanilla – Aardbeien – shake (203 Kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml water
- 225 gr (bevroren) aardbeien
- 1 theelepel lijnzaadolie
- 4-6 ijsklontjes

Gezonde vetten en weinig calorieën zorgen voor een super heerlijke shake.



Appel – kaneel – shake (188 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 60 ml ongezoete kokosmelk
- 120 ml appelmoes
- ½ theelepel kaneel
- 4-6 ijsklontjes

Appel & kaneel leveren voor deze shake veel goede antioxidanten.

Chocolade – Frambozen – Shake (204 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ongezoete kokosmelk
- 225 gr verse frambozen
- 1 theelepel cacao-poeder
- 4-6 ijsklontjes

Een verleidelijke combinatie uit chocolade en zoete frambozen. Deze shake vervult het verlangen naar zoetheid.



Gekoelde choco – Shake (221 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix
- 240 ml amandelmelk
- 2 theelepels Griekse yoghurt
- 115 gr vetarme hüttenkäse

Het beste deze shake drinken voor het slapen gaan. Helpt om de spieren zich te laten regenereren.

Perzik – Shake (265 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml amandelmelk
- 115 gr (bevroren) perziken
- 115 gr havermout

Een verfrissende shake, die het verlangen naar zoetheid vervult.



Cremige sinaasappel – Shake (185 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml sinaasappelsap
- 115 gr vetarme Vanille yoghurt

Ideaal om te regenereren naar een training.

Bessen – amandel – Shake (178 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 115 gr (bevroren) aardbeien
- 55 gr (gemengde) bessen
- 240 ml amandelmelk
- IJS
- 2 theelepels amandelschaafsel



Bananen – havermout – shake (260 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 2 eetlepel havermout
- 1 hele banaan
- 240 ml ongezoete amandelmelk
- ¼ theelepel kaneel + ijs

Een heerlijke smoothie voor de kickstart in de ochtend! Helpt ook goed tegen hongeraanvallen.



Pindakaas – shake (280 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 1 eetlepel pindakaas
- ½ banaan
- 240 ml ongezoete amandelmelk
- IJsklontjes

Ideaal om bij te tanken naar een training.

Chocolade – kersen – Shake (224 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml magere melk
- 2 eetlepel Griekse yoghurt
- 115 gr (bevroren) kersen
- IJS

Een verleidelijke shake, zonder die extra calorieën!



Bananen – Bessen – Shake (277 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- ½ banaan
- 240 ml magere melk
- 115 gr (gemengde) bessen
- IJsklontjes

Heerlijk fruitachtig smakende
tussenmaaltijd!



Shake voor een engel (220 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ongezoete amandelmelk
- ½ theelepel kokosnotenextract
- 115 gr Griekse vanille yoghurt
- Ijsklontjes

Bananen – split – shake (370 kcal)



- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 225 gr griekse vanille yoghurt
- ½ banaan
- 115 gr (bevroren) aardbeien
- IJsklontjes

Mango – Bananen – shake (317 kcal)

- 1 schep Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 225 gr spinazie
- 1 banaan
- 150 gr (bevroren) Mango
- 240 ml ongezoete amandelmelk
- Ijsklontjes

Met deze tropische shake creëer jij een zomer gevoel!

