


Het gezonde

Smoothie Afslank Plan

Heerlijke soeprecepten voor een slank lichaam

Winterbijlage




Jasper Alblas



Inhoudsopgave

Beste lezer... 6
Waarom hebben we in de winter meer behoefte aan warm voedsel? 6

Het Kickstartprogramma 8
Dag 1 8
Dag 2 8
Dag 3 8
Dag 4 8
Dag 5 8
Dag 6 8
Dag 7 8
Dag 8 8
Dag 9 8
Dag 10 8

Het 'Breek-door-je-plateau'-programma 9
Dag 1 9
Dag 2 9
Dag 3 9
Dag 4 9
Dag 5 9
Dag 6 9
Dag 7 9
Dag 8 9
Dag 9 9
Dag 10 9

Het Onderhoudsprogramma 10
Dag 1 11
Dag 2 11
Dag 3 11
Dag 4 11
Dag 5 11
Dag 6 11
Dag 7 11

Soeprecepten 13
Soep 1: Tomatensoep 13
Soep 2: Groente- en kippensoep 14
Soep 3: Pittige Thaise kippensoep 15
Soep 4: Heldere paddestoelensoep 16
Soep 5: Uiensoep 17
Soep 6: Pittige zoete aardappelsoep 18
Soep 7: Broccoli-doperwtensoep 19
Soep 8: Paprikasoep 19
Soep 9: Warme avocadosoep 21
Soep 10: Spinaziesoep 21
Soep 11: Preisoep 23
Soep 12: Witlofsoep 23
Soep 13: Bietensoep 24
Soep 14: Broccolisoep met zalmsnippers 25

Soep 15: Pastinaaksoep 25
Soep 16: Wortelsoep 26
Soep 17: Bloemkoolsoep 27
Soep 18: Courgettesoep 28
Soep 19: Vissoep 28
Soep 20: Pompoen- venkelsoep 29

Boodschappenlijsten 30

Kickstart-programma boodschappenlijst (houdbare producten) 31
Kickstart-programma boodschappenlijst (dag 1 t/m 4) 31
Kickstart-programma boodschappenlijst (dag 5 tm 7) 31
Kickstart-programma boodschappenlijst (dag 8 tm 10) 32
Breek-door-je-plateau'-programma boodschappenlijst (houdbare producten) 32
Breek-door-je-plateau'-programma boodschappenlijst (dag 1 tm 4) 32
Breek-door-je-plateau'-programma boodschappenlijst (dag 5 tm 7) 33
Breek-door-je-plateau'-programma boodschappenlijst (dag 8 tm 10) 33



Beste lezer...

In de zomer is het heerlijk om smoothies te drinken. Deze verkoelende drankjes zijn lekker fris en geven je direct energie. In de winter hebben de meeste mensen echter meer behoefte aan warme (drink)maaltijden.

Daarom leveren we bij het Smoothie Afslank Plan (SAP) deze speciale winterbijlage. Hierin vind je alternatieve programma's, met minder smoothies en extra soeprecepten.

Soepen hebben in veel opzichten dezelfde voordelen als smoothies. Ze zijn makkelijk te maken, bevatten veel groenten en stimuleren je vetverbranding.

Soepen zijn dus ideaal om te eten als je van je overtollige kilo's af wilt.

Met deze winterbijlage kun je ook in de koude maanden aan de slag met het Smoothie Afslank Plan. Deze speciale bijlage is zo samengesteld, dat je één maaltijd per dag blijft vervangen door een smoothie of sap, en daarnaast soepen en maaltijden eet. Wat je precies wanneer eet, is afhankelijk van het programma dat je kiest.

Met deze soep-editie kun je eenvoudig afslanken en kom je vol energie de winter door!

Waarom hebben we in de winter meer behoefte aan warm voedsel?

In de winter is het buiten kouder. De wereld koelt af, de dieren houden een winterslaap of trekken weg uit de koude gebieden. De natuur heeft bepaald dat ons lichaam in de winter anders werkt dan in de zomer.

Je doorbloeding verloopt langzamer, waardoor de voedingsstoffen die belangrijk zijn voor je gezondheid langer in je lichaam kunnen blijven. Daardoor worden warmte en energie langer vastgehouden in je lichaam. Door je voeding in de winter aan te passen, help je je lichaam om dit proces makkelijker te laten verlopen. Het eten van warm voedsel helpt daarbij.

Ook verandert de spijsvertering in de winter. Door de koude buitentemperatuur werkt de spijsvertering krachtiger. Daarom wordt in de winter zwaarder gegeten dan in de zomer. Je lichaam is in de winter beter in

staat stamppotjes, maaltijdsoepen en stoofpotjes te verteren, terwijl het in de zomer meer behoefte heeft aan lichte salades en smoothies. Warm voedsel in de winter geeft je energie, maakt je lichaam van binnen warm en verbetert de bloedcirculatie.

Tegenwoordig eten wij niet meer altijd volgens de seizoenen, omdat veel groentesoorten het hele jaar door verkrijgbaar zijn. Maar eigenlijk vertelt de natuur ons precies wanneer ons lichaam aan welke groentesoort behoefte heeft.

Gelukkig hoeven smoothies niet helemaal van het menu. Eén per dag heeft ook in de winter voordelen voor je energieniveau, en ook groentesappen kun je prima blijven drinken. Je kunt ervoor kiezen om het bevroren fruit uit de smoothies weg te laten en te vervangen door verse fruitsoorten. Als je de groente en het fruit een tijdje laat mixen in de blender, worden ze vanzelf wat warmer van temperatuur.

Door de smoothies en sappen te combineren met soepen uit deze speciale soepbonus, kun je ook in de winter op een prettige manier afslanken met het Smoothie Afslank Plan.

Om de soepen op de juiste manier te kunnen bereiden, is het belangrijk dat je altijd een hittebestendige blender of staafmixer gebruikt. Als je deze nog niet hebt, is dat het enige dat je moet aanschaffen voordat je aan het plan kunt beginnen.



Kies het programma waar jij behoefte aan hebt om al je overtollige kilo's te verliezen.



Het Kickstart-programma

Hier start de wintereditie van het tiendaagse kickstart-programma. Met dit programma kun je meteen in de eerste week al een paar kilo lichaamsvet verbranden.

Voor het ontbijt staat een smoothie aangegeven. Deze vind je in het hoofdboek van het Smoothie Afslank Plan. Voor het diner een soep uit deze wintereditie. De lunch en de snack kun je kiezen uit het hoofdstuk 'Maaltijd-recepten' in het hoofdboek van het Smoothie Afslank Plan. (Als je nog extra variatie wilt, vind je meer recepten in het 7x7 Afslank Receptenboek.)

Je kunt de maaltijdkeuzes ook wisselen als dat beter uitkomt. Zorg ervoor dat je per dag in ieder geval kiest voor één soep, één smoothie en twee gezonde maaltijdrecepten.

Als je druk bent en weinig tijd hebt om elke dag een verse soep klaar te maken maak dan grote porties soep. Je kunt er dan voor kiezen om twee dagen achter elkaar dezelfde soep te eten. Dit scheelt veel tijd in de keuken omdat je de soep dan alleen maar hoeft op te warmen.

Mocht je wel voldoende tijd hebben volg het programma dan zoals aangegeven. Het is ook dan aan te raden om grote porties soep te maken en het deel dat je overhoud in te vriezen. Zo heb je altijd gezonde soepen klaar liggen die je kunt opwarmen als je druk bent.

Dag 1

Ontbijt:	Smoothie 29	blz. 79*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 1	blz. 13
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 2

Ontbijt:	Smoothie 4	blz. 49*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 10	blz. 21
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 3

Ontbijt:	Smoothie 26	blz. 75*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 2	blz. 14
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 4

Ontbijt:	Smoothie 5	blz. 50*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 11	blz. 23
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 5

Ontbijt:	Smoothie 22	blz. 71*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 3	blz. 15
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 6

Ontbijt:	Smoothie 21	blz.70*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 12	blz. 23
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 7

Ontbijt:	Smoothie 13	blz. 59*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 4	blz. 16
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 8

Ontbijt:	Smoothie 25	blz. 74*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 13**	blz. 19
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 9

Ontbijt:	Smoothie 17	blz. 65*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 5	blz. 17
Snack:	Maaltijdrecept	

Dag 10

Ontbijt:	Smoothie 14	blz. 61*
Lunch:	Maaltijdrecept	
Diner:	Soep 14	blz. 25
Snack:	Maaltijdrecept	

* = Recept uit het Het gezonde Smoothie Afslank Plan.

** Let op: deze soep kost 3 uur om te bereiden. Heb je geen tijd? Kies een andere soep naar keuze.



Het 'Breek-door-je-plateau'-programma

Hier begint de wintereditie van het tiendaagse Breek-door- je-plateau-programma. Met dit programma kun je je vetverbranding weer vlot op gang brengen.

Voor het ontbijt kies je een sap uit het hoofdboek van het Smoothie Afslank Plan. Bij de lunch of het diner neem je een soep of gebruik je een maaltijdrecept; je kunt zelf kiezen welke je wanneer eet.

Als snack neem je elke dag ook een soep. Maak een dubbele portie van het soeprecept, zodat je de soep als lunch of diner maar ook als snack kunt eten.

Het maaltijdrecept voor de lunch of het diner kun je kiezen uit het hoofdstuk 'Maaltijdrecepten' in het hoofdboek van het Smoothie Afslank Plan. (Wil je extra variatie, dan vind je meer recepten in het 7x7 Afslank Receptenboek.)

Als je om wat voor reden dan 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 voor deze smoothies niet op de boodschappenlijst staan.

Dag 1

Ontbijt: Sap 4 (of Smoothie 11)
Lunch/diner: Soep 6
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 6

Dag 2

Ontbijt: Sap 14 (of Smoothie 2)
Lunch/diner: Soep 15
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 15

Dag 3

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

Dag 4

Ontbijt: Sap 13 (of Smoothie 7)
Lunch/diner: Soep 16
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 16

Dag 5

Ontbijt: Sap 15 (of Smoothie 12)
Lunch/diner: Soep 8
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 8

Dag 6

Ontbijt: Sap 4 (of smoothie 18)
Lunch/diner: Soep 17 **
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 17 **

Dag 7

Ontbijt: Sap 11 (of smoothie 8)
Lunch/diner: Soep 9
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 9

Dag 8

Ontbijt: Sap 12 (of smoothie 21)
Lunch/diner: Soep 18
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 18

Dag 9

Ontbijt: Sap 9 (of smoothie 20)
Lunch/diner: Soep 10
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 10

Dag 10

Ontbijt: Sap 10 (of smoothie 29)
Lunch/diner: Soep 20
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Soep 20

** Als je snel last hebt van een opgeblazen gevoel kun je beter geen bloemkoolsoep eten. Kies een andere soep naar keuze.



Het Onderhouds-programma

In deze wintereditie van het onderhoudsprogramma drink je elke dag een smoothie of een sap en eet je een soep. Dagelijks krijg je de keuze uit twee smoothies, twee soepen en twee sappen; deze kun je naar eigen inzicht inplannen. De twee maaltijdmomenten die overblijven kun je zelf invullen.

Misschien maak je de ene dag een smoothie als ontbijt en een soep als snack, en de andere dag een sap als ontbijt en soep als diner. Je kunt hier zoveel mee variëren als je wilt.

Het maakt niet uit wanneer je de smoothies of sappen drinkt en de soepen eet, zolang je maar twee van de vier maaltijden per dag hierdoor vervangt.

Geef er vooral je eigen draai aan en zorg dat het voor jou werkt. Ook hier geldt dat als je druk bent en weinig tijd hebt om elke dag een verse soep klaar te maken je het beste grote porties soep kunt maken. Dit scheelt veel tijd in de keuken. Je kunt er dan voor kiezen om twee dagen achter elkaar dezelfde soep te eten of porties in te vriezen en die op een ander moment op te warmen.

De overige maaltijdrecepten kun je halen uit het hoofdstuk 'Maaltijdrecepten' in het hoofdboek van het Smoothie Afslank Plan, of uit het 7x7-receptenboek.

Dit laatste zou ik je 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 'Maaltijdrecepten'-hoofdstuk vindt, gelden in ieder geval de volgende richtlijnen:

- Eet geen suiker of andere koolhydraten (zoals pasta, rijst, brood, 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.

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

Dag 1

Optie 1: Smoothie 1	blz. 46*
Optie 2: Smoothie 2	blz. 47*
Optie 3: Soep 1	blz. 13
Optie 4: Soep 20	blz. 29
Optie 5: Sap 1	blz. 84*
Optie 6: Sap 2	blz. 85*

Dag 2

Optie 1: Smoothie 3	blz. 48*
Optie 2: Smoothie 4	blz. 49*
Optie 3: Soep 2	blz. 14
Optie 4: Soep 19	blz. 28
Optie 5: Sap 3	blz. 86*
Optie 6: Sap 4	blz. 87*

Dag 3

Optie 1: Smoothie 5	blz. 50*
Optie 2: Smoothie 6	blz. 51*
Optie 3: Soep 3	blz. 15
Optie 4: Soep18	blz. 28
Optie 5: Sap 5	blz. 88*
Optie 6: Sap 6	blz. 89*

Dag 4

Optie 1: Smoothie 7	blz. 52*
Optie 2: Smoothie 8	blz. 54*
Optie 3: Soep 4	blz. 16
Optie 4: Soep 17**	blz. 27
Optie 5: Sap 7	blz. 90*
Optie 6: Sap 8	blz. 91*

Dag 5

Optie 1: Smoothie 9	blz. 55*
Optie 2: Smoothie 10	blz. 56*
Optie 3: Soep 5	blz. 17
Optie 4: Soep 16	blz. 26
Optie 5: Sap 9	blz. 92*
Optie 6: Sap 10	blz. 93*

Dag 6

Optie 1: Smoothie 11	blz. 57*
Optie 2: Smoothie 12	blz. 58*
Optie 3: Soep 6	blz. 18
Optie 4: Soep 15	blz. 25
Optie 5: Sap 11	blz. 94*
Optie 6: Sap 12	blz. 95*

Dag 7

Optie 1: Smoothie 13	blz. 59*
Optie 2: Smoothie 14	blz. 61*
Optie 3: Soep 7	blz. 19
Optie 4: Soep 14	blz. 25
Optie 5: Sap 13	blz. 96*
Optie 6: Sap 14	blz. 97*

* = Recept uit het Het gezonde Smoothie Afslank Plan.

** Als je snel last hebt van een opgeblazen gevoel kun je beter geen bloemkool-soep eten. Kies een andere soep naar keuze.







Soep 1: Tomatensoep

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 125 g rundergehakt
- ½ wortel
- ½ bleekselderij
- ½ ui
- ½ rode paprika
- 4 grote rijpe tomaten
- 1 teentje knoflook
- ½ blokje groentebouillon (biologisch)
- 300 ml water
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Was de groenten en snijd deze in middelgrote stukjes.
2. Zet een pan op matig vuur en verwarm daarin de kokosolie.
3. Voeg alle gesneden groenten, op de tomaten na, in de pan en roer ze door elkaar.
4. Leg de deksel schuin op de pan en laat het mengsel 10 minuten op het vuur staan tot de groenten zacht zijn.
5. Breng 300 ml water in een andere pan aan de kook en roer het bouillonblokje er doorheen.
6. Giet de bouillon bij de groenten in de pan.
7. Voeg de stukjes tomaat bij het water en breng het geheel opnieuw aan de kook.
8. Gebruik een staafmixer of hittebestendige blender om de soep te pureren.
9. Breng de soep op smaak met peper en zeezout.
10. Rol kleine gehaktballetjes van het gehakt, voeg deze aan de soep toe en laat het geheel nog zo'n 10 tot 15 minuten pruttelen.

Tips:

- De groentesteeltjes van de tomaten kunnen ook toegevoegd worden aan de soep. Deze geven een heerlijke smaak en geur af. Vergeet ze er niet aan het eind weer uit te halen.
- Voeg verse basilicum toe voor een frisse smaak.



Soep 20: Pompoen-venkelsoep

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ flespompoen
- 1 venkel
- 1 oranje paprika
- 2 teentjes knoflook
- ½ blokje groentebouillon (biologisch)
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Snijd de pompoen, venkel, paprika en gepelde knoflook in kleine stukjes.
2. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak de knoflook.
3. Voeg de pompoen, venkel en paprika toe en bak deze 5 tot 10 minuten mee.
4. Voeg 350 ml water en het halve bouillonblokje toe en breng het geheel aan de kook. Laat de soep 15 tot 20 minuten zachtjes doorkoken.
5. Pureer de soep met een staafmixer of blender.
6. Breng op smaak met peper en zeezout.

Tips:

- Bak een (gewassen en in stukjes gesneden) winterwortel mee voor een iets zoetere smaak.
- Voeg het sap van een halve sinaasappel toe voor een frisse smaak.
- Doe er meer water bij als je de soep wat dunner wilt maken.








De wintereditie van het Smoothie Afslank Plan

Winterbijlage

Jasper Alblas

De wintereditie van het Smoothie Afslank Plan is een natuurlijke en veilige manier om snel en efficiënt je lichaamsvet te verbranden. Hier zijn vijf redenen waarom dit plan zo effectief is. Begin er daarom vandaag nog mee!

1. De wintereditie van het Smoothie Afslank Plan is honderd procent natuurlijk. In het plan maken we gebruik van je aangeboren capaciteit om je lichaamsvet te verbranden. En ja, die capaciteit heb je!
2. De wintereditie van het Smoothie Afslank Plan helpt je om jouw overgewicht bij de bron aan te pakken. We doen niet aan symptoombestrijding. Zo zorgen we ervoor, dat je niet alleen al je overtollig lichaamsvet verbrandt, maar dat het er ook voorgoed af blijft!
3. De wintereditie van het Smoothie Afslank Plan draait niet om één specifiek recept, maar het gebruikt de vetverbrandende eigenschappen van verschillende smoothies. Door die te combineren krijg je het best mogelijke resultaat.
4. De wintereditie van het Smoothie Afslank Plan houdt rekening met jouw persoonlijke situatie. Niet iedereen is hetzelfde. Je kunt het programma zo gebruiken, dat het naadloos past in jouw leven.
5. De wintereditie van het Smoothie Afslank Plan is een kant-en-klare oplossing voor jouw overgewicht. We laten niets aan het toeval over en beschrijven het plezierige proces duidelijk en stapsgewijs.

Gebruik de bewezen formule voor succes: begin vandaag, zet door en oordeel pas over twee weken.

Als het in het begin even moeilijk lijkt, of als de resultaten in de eerste dagen nog even uitblijven, zet door. Dan zul je echt al je overtollig lichaamsvet verbranden.

Laten we snel beginnen!

Jasper Alblas

"Mijn vetpercentage is in 5 dagen met 4 procent gedaald en mijn spiermassa is op peil gebleven."
Brigitte Broekhof

"Het mooiste is dat mijn bloedwaarden van 7,4 naar 5,4 zijn gegaan. De arts was razend enthousiast."
Reina van Til

"Ik ben al 9 kilo kwijt en merk dat ik 's ochtends uit bed spring en hartstikke fanatiek ben."
Pauline Donkers