



Doe meer met **Alka®** Greens lekker en gezond



Bonus:
4 heerlijke
Alka® Ijsthee
recepten

15 makkelijke recepten

Waarom Alka® Greens?

In tijden van stress neemt bij veel mensen de behoefte aan “lekkere trek” toe. Helaas werken zowel stress als ongezonde voeding verzurend voor het lichaam. Juist in deze periodes is het belangrijk om het lichaam te voorzien van extra gezonde voedingsstoffen. Alka® Greens is hiervoor de oplossing.



Optimale ondersteuning

Alka® Greens bestaat uit uitgebreide basische voedingsextracten in poedervorm. Deze 100% natuurlijke voedingsextracten zitten boordevol groenten, fruit, natuurlijke vitamines & mineralen, biologische kiemgrassen en kruiden. Daarnaast bevat Alka® Greens complexen van vezels, enzymen en vitamines B, en probiotica ter ondersteuning van een gezonde darmflora.

Stopt mineraalroofbouw

Dagelijks één zakje Alka® Greens beschermt het lichaam tegen verzuring. Door de aanvulling van basische voedingsstoffen worden zure afvalstoffen makkelijker geneutraliseerd zonder dat het lichaam daarvoor basische mineralen uit de botten, kraakbeen, of de huid gebruikt.

De combinatie van bouwstoffen, vezels, enzymen en probiotica zorgen voor een goede ondersteuning van een gezond spijsverteringsstelsel.

Altijd de juiste dosering

Alka® Greens zit verpakt in handige sticks van 10 gram en is geschikt voor vegetariërs, veganisten en diabetici.



Lekker en gezond

Gevarieerd eten met veel basische voedingsstoffen is gezond voor het lichaam. Alka® Greens is op natuurlijke wijze gezoet met stevia en daardoor goed drinkbaar wanneer het wordt aangemaakt met koud drinkwater. Met de recepten uit dit boekje kun je Alka® Greens ook nog eens eindeloos variëren. Zo kom je iedere dag makkelijk aan je extra portie vitamines, mineralen en antioxidanten.



*Gezonder leven
is ineens
weer een stuk
eenvoudiger*

Deel jouw kookkunsten en maak kans op GRATIS Alka® Greens

Heb jij een lekker recept met Alka® Greens bedacht? Maak hiervan een mooie foto en laat het ons weten. Gebruik hashtag #alkasmoothie en #alka of stuur jouw recept met foto via backoffice@alka.nl

Iedere maand wordt er een winnaar bekend gemaakt.



Wat zit er in 1 stick Alka® Greens van 10 gram?

KIEMGRASSEN & ALGENEXTRACTEN

Tarwegras (*Triticum vulgare*) 2312 mg*
 Gerstegras (*Hordeum vulgare*) 2312 mg*
 Alfalfa (*Medicago sativa L.*) 100 mg
 Spirulina (*Spirulina platensis*) 800 mg
 Chlorella (*Chlorella vulgaris*) 400 mg

FRUIT & GROENTE-EXTRACTEN

Fruits & Greens™ 800 mg
 - Paprika (*Capsicum annuum*)
 - Gember (*Zingiber officiale*)
 - Broccoli (*Brassica oleracea*)
 - Spinazie (*Spinacia oleracea*)
 - Boerenkool (*Brassica oleracea*)
 - Kool (*Brassica oleracea*)
 - Groene thee (*Cammellia sinensis*)
 - Framboos (*Rubus idaeus*)
 - Banaan (*Max paradisiaca*)
 - Kiwi (*Actinidia*)
 - Mango (*Magnifera indica*)
 - Pruim (*Prunus domestica*)
 - Veenbes (*Vaccinium macrocarpon*)
 - Ananas (*Ananas comosus*)
 - Sinaasappel (*Citrus sinensis*)
 - Roze grapefruit (*Citrus paradisi*)
 - Kers (*Prunus avium*)
 - Citroen (*Citrus limon*)
 - Bloemkool (*Brassica oleracea*)
 - Tarwegras (*Triticum vulgare*)
 - Alfalfa (*Medicago sativa*)
 - Spirulina (*Spirulina platensis*)
 - Chlorella (*Chlorella vulgaris*)

VEZELCOMPLEX

Arabische gom (*Acacia senegal*) 1000 mg
 Appelvezels 800 mg

KRUIDENEXTRACTEN

Solidago (*Solidago virgaurea*) 100 mg
 Groene thee (*Cammellia sinensis*) ... 100 mg
 Gember (*Zingiber officiale*) 100 mg
 Kurkuma (*Curcuma longa*) 100 mg

ENZYMENCOMPLEX

Digezyme® 50 mg
 - Amylase
 - Lactase
 - Cellulase
 - Protease
 - Lipase

PROBIOTICA

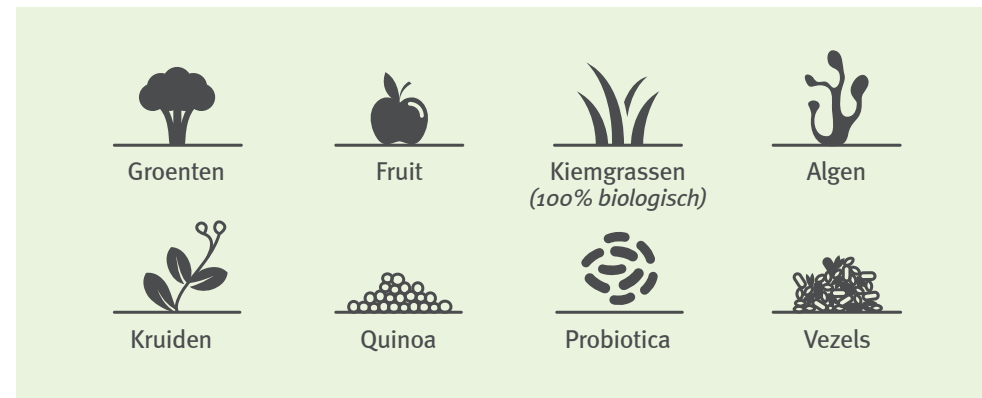
Lactospore® 100 mg
 - Lactobacillus (*Bacillus coagulans*)

VITAMINEN EN MINERALEN

Panmol® natuurlijk vit. B complex uit Quinoa (*Chenopodium quinoa*) 300 mg
 Acerola met 50% natuurlijke vitamine C (*Malpighia glabra*) 200 mg
 Zink gluconaat 11,2 mg

OVERIG

Stabilisators (*arabische gom, maltodextrine, maïszetmeel*), natuurlijke aroma (*woudvruchten, vanille*), zuurteregelaar (*citroenzuur*), zoetstof (*stevia glycosiden*)



ACTIEVE INGREDIËNTEN PER DAGDOSERING (10 GRAM):

Vitamines & Mineralen	Hoeveelheid	RI*
Vitamine C	100 mg	125%
Vitamine B1	0,26 mg	24%
Vitamine B2	0,31 mg	22%
Vitamine B3	3,36 mg	21%
Vitamine B5	1,07 mg	18%
Vitamine B6	0,29 mg	21%
Biotine (Vit B7)	9 µg	18%
Foliumzuur (Vit B11)	35,76 µg	18%
Vitamine B12	0,44 µg	18%
Zink	1,51 mg	15%

*RI = Referentie-inname



Ontbijt

Havermout smoothie



Voedzaam en vezelrijk ontbijt

INGREDIENTEN VOOR 1 GROOT GLAS

- 40 g havermout
- 30 g amandelen of 2 el amandelpasta
- 1 zakje Alka® Greens
- 1 tl kaneel
- 1 el gebroken lijnzaad
- 2 dadels of enkele gedroogde abrikozen
- ¼ tl vanille poeder
- 250 ml (plantaardige) yoghurt of amandelmelk

BEREIDING:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

VARIATIE TIP: Voeg ½ banaan of ander vers fruit toe.



Groene Griekse yoghurt



Snel een voedzaam ontbijt

INGREDIENTEN PER PORTIE

- 200 ml Griekse yoghurt
- 1 zakje Alka® Greens
- 1 handje muesli of havervlokken
- 1 el lijnzaad
- 1 portie vers fruit naar keuze
- 1 el ongebrande noten

BEREIDING:

Meng de yoghurt met Alka® Greens tot een mooi geheel. Versier dit ontbijt met jouw favoriete muesli, lijnzaad, noten en vers fruit.

VARIATIE TIP: Bestrooi met wat gemalen rozenblaadjes, geroosterde pompoenpitjes of zonnebloempitjes.



Greens overnight



Begin de dag vol energie

INGREDIENTEN VOOR 1 PORTIE

- 100 ml amandelmelk
- 2 el magere kwark
- 2 el havermoutvlokken
- 2 el chiazaad
- ½ tl vanille aroma of poeder
- 1 zakje Alka® Greens
- handje vers fruit naar keuze

BEREIDING:

Meng alle ingrediënten in een kom en vul een lege jampot of groot glas. Laat dit minimaal 6 uur opstijven in de koelkast. Garneer met fruit.

VARIATIE TIP: Gebruik kokosmelk en garneer met banaan en kokosrasp. Gebruik honing in plaats van vanille aroma.



Chocolade smoothie



Deze smoothie stimuleert de opname van vitamines en antioxidanten

INGREDIENTEN VOOR 1 PORTIE

- 1 el kokosolie
- 1 geschilde en ontpitte rijpe avocado
- 1 el rauwe cacaopoeder (of 1 eetlepel carobe poeder)
- 1 zakje Alka® Greens
- 200 ml amandel- of kokosmelk

BEREIDING:

Mix alle ingrediënten in de blender tot de gewenste dikte.

VARIATIE TIP: Voeg voor een zoetere versie 1 ontpitte dadel of een scheutje vloeibare honing toe.



Smoothies

Tropische smoothie



Optimale ondersteuning voor een mooie huid

INGREDIENTEN VOOR 1 GROOT GLAS

- Stukje geschilde verse gember
- 1 banaan in stukjes
- 2 schijven ananas in stukjes
- 1 zakje Alka® Greens
- 200 ml kokoswater

BEREIDING:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.



Groene power smoothie



Perfect power ontbijt

INGREDIENTEN VOOR 1 GROOT GLAS

- handje verse spinazie of boerenkool
- halve komkommer
- 1 el chiazaad
- 1 zakje Alka® Greens
- 200 ml water of (plantaardige) yoghurt of melk

BEREIDING:

Schil de komkommer en doe deze met alle andere ingrediënten in de blender en mix gladde smoothie. Voeg eventueel naar smaak wat citroensap toe of verse kruiden.

VARIATIE TIP: Lekker fris met een scheutje citroensap. Voeg voor een intensere smaak verse kruiden toe, zoals basilicum of munt.



Frambozen smoothie



Frisse smoothie boordevol antioxidanten en vitamines.

INGREDIENTEN VOOR 1 GROOT GLAS

- 200 gr (bevroren) frambozen en/of aardbeien
- 1 banaan in stukjes zonder schil
- 1 sinaasappel geschild en in parten
- 1 zakje Alka® Greens
- 100 ml water of sinaasappelsap

BEREIDING:

Mix alle ingrediënten in de blender. Gebruik eventueel een zeef om de frambooszaadjes te verwijderen.



Chocoladepasta

Chocoladepasta



Eindelijk gezond zoet broodbeleg

INGREDIENTEN VOOR 1 POT

- 200 gr hazelnoten
- 30 gr rauwe cacao poeder
- 75 ml kokosolie
- 50 ml kokosmelk of ongezoete amandelmelk
- scheutje vloeibare honing of agavesiroop
- 1 zakje Alka® Greens

BEREIDING:

- Mix in een blender de hazelnoten fijn tot meel.
- Voeg de cacao poeder, Alka® Greens en kokosolie toe.
- Mix dit goed door elkaar. Gebruik af en toe een lepel om het tot een mooi smeersel te krijgen.
- Giet dan scheutje voor scheutje de kokosmelk erbij totdat het een smearbare pasta wordt.
- Voeg als laatste de honing toe en mix alles nog even goed door. Laat het mengsel opstijven in de koelkast. Bewaar de chocoladepasta 1 week in de koelkast.

VARIATIE TIP: Besmeer een rijstwafel, cracker of boterham met deze super gezonde 'Nutella'. Versier met schijfjes banaan, geraspte pure chocolade, kokosnippers of gehakte nootjes.



Spread

Greens avocadospread



Energiebom voor het lichaam

INGREDIENTEN VOOR 1 BAKJE SPREAD

- 1 banaan in stukjes
- 1 eetrijpe avocado
- 1/2 zakje Alka® Greens
- citroensap

BEREIDING:

Ontpit de avocado en doe deze samen met de banaan, scheutje citroensap en 1/2 zakje Alka® Greens in een blender. Mix dit tot een gladde spread en doe de inhoud in een schaalte.

Lekker op een geroosterde boterham, rijstwafel of cracker.

TIP: Voeg de pit van de avocado toe en voorkom zo dat de spread bruin wordt!



Shake

Sportshake



Perfect tegen spierpijn

INGREDIENTEN VOOR 1 SHAKEBEKER

- 300 ml havermelk (gewone melk of andere plantaardige melk)
- 3 el (plantaardige) eiwitpoeder (circa 25 g)
- 1 zakje Alka® Greens

BEREIDING:

Doe alle ingrediënten in een shakebeker en schud deze tot een gladde shake. Bewaar de sportshake maximaal 1 dag in de koelkast.

(Top)sporters drinken graag een eiwitshake voor de opbouw van de spieren.

Na een sportieve prestatie, ondersteun je met Alka® Greens, de zuur-base balans van het lichaam.

Zo bescherm je eenvoudig het lichaam tegen verzuring en heb je minder last van spierpijn.



Pannenkoeken

Power pannenkoek



Voedzame gezonde variatie

INGREDIENTEN VOOR 4 GROTE OF 8 KLEINE PANNENKOEKEN

- 200 g volkoren speltmeel (of boekweitmeel)
- 4 eieren
- 500 ml melk (amandelmelk, of andere plantaardige melk)
- citroenrasp van 2 citroenen
- 2 sticks Alka® Greens
- snuf zeezout
- grasboter (roomboter of kokosolie)
- 2 bananen
- ½ bakje bosvruchten
- 12 walnoten
- 1 el kokosbloesemsuiker

BEREIDING:

Meng speltmeel, eieren en melk tot een niet te dikke glad beslag. Voeg Alka® Greens, geraspte citroen en het zout toe. Laat de boter op een laag vuur smelten en bak hierin de pannenkoeken langzaam gaar. Versier de pannenkoeken met wat schijfjes banaan, bosbessen, walnoten en kokos-bloesemsuiker.

VARIATIE TIP: Cottage cheese gemengd met rozijnen, gebakken appelschijfjes en speculaaskruiden.



Traktatie

Greens citroenkwardaart



Fris lekkernij boordevol basische voedingsstoffen

INGREDIENTEN VOOR 1 SPRINGVORM VAN 18 CM DOORSNEE (CA. 6 PORTIES)

- 500 g magere kwark
- 3 el biologische honing
- 4 blaadjes gelatine (evt. vervangen door agar agar)
- 2 citroenen
- 1 zakje Alka® Greens

Voor de bodem:

- 150 g crunchy haverkoekjes of speltmuesli koekjes
- 80 g gesmolten roomboter

BEREIDING:

Maal de haverkoekjes fijn en meng met de gesmolten boter. Verdeel dit mengsel over de taartbodem (voorzien van een bakpapier) en druk het stevig aan. Zet de bodem in de koelkast.



Week de gelatine blaadjes in een kom water. Pers 2 citroenen uit en verwarm het sap. Knijp de gelatineblaadjes goed uit en los ze al roerend op in het verwarmde citroensap. Laat al roerend iets afkoelen.

Meng de kwark, honing en het zakje Alka® Greens goed door elkaar en meng daarna het citroensap met de opgeloste gelatine erdoor. Giet dit boven op de taartbodem en laat het minimaal 4 uur opstijven in de koelkast. Naar eigen smaak decoreren met schijfjes citroen, pepermuntblaadjes en geraspte citroen.

Greens energierepen



Gezonde traktatie voor meer energie

INGREDIËNTEN VOOR CA 20 REPEN

- 200 g santen (blok kokos crème)
- 6 eetlepels kokosolie
- 3 eetlepels vloeibare honing
- 1 snuf zeezout
- 150 g fijn geraspte kokos
- 1 zakje Alka® Greens
- 200 g pure chocola (min. 80%)

BEREIDING:

Bekleed een vierkante vorm van 20 x 20 cm met bakpapier.

Leg de ongeopende santen in een kom warm water om te laten smelten.

Laat de kokosolie ook smelten. Meng de zachte santen, vloeibare kokosolie, geraspte kokos, honing, Alka® Greens en zout tot een gelijkmatige massa. Eventueel 1 eetlepel water toevoegen voor een wat zachter mengsel.

Druk het mengsel in de vorm en strijk dit glad. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast. Keer de vorm op een plank om en snijd ca 20 repen met een warm scherp mes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en plaats het geheel 15 tot 30 minuten in de vriezer.

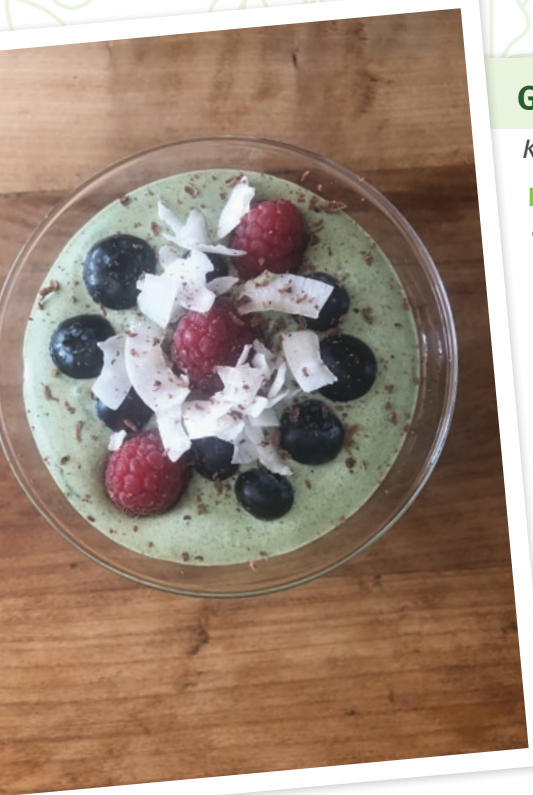
Smelt de chocolade in een glazen of metalen kom boven heet water. De kom mag het water niet raken en het water mag niet koken. Laat de kom iets afkoelen en dompel de bevroren repen in de chocola. Leg de repen terug op de koude bakplaat. Decoreer met amandelen en kokos.

De repen zijn een aantal weken houdbaar in de koelkast en maximaal 3 maanden in de diepvries.

VARIATIE TIP: Voeg naar smaak nootjes of geraspte schil van een sinaasappel of citroen toe en speculaaskruiden.



Ys



Greenijs



Koude verrassing vol vitamines

INGREDIENTEN VOOR 1 PORTIE:

- 1 el vanille-ijs
- 2 el Griekse yoghurt
- 1/2 zakje Alka® Greens
- 1/2 biscuitje

Voor de topping: vers fruit, nootjes, kokosnippers

BEREIDING:

Mix het ijs, yoghurt en Alka® Greens goed door elkaar. Breek het biscuitje in hele kleine stukjes en leg die op de bodem van een kort breed glas. Giet hierover heen het groene ijsmengsel en versier dit met een topping naar keuze.

VARIATIE TIP

Bestrooi met rasp van pure chocolade.

4-uurtje

Greens *Chai Latte



Snelle gezonde opkikker

INGREDIENTEN VOOR 1 GROOT GLAS

- 125 ml haveremelk (of andere melk)
- 125 ml chai thee (zelfgemaakt of kant-en-klaar)
- 1 zakje Alka® Greens

BEREIDING:

Meng in een glas of beker alle ingrediënten door elkaar totdat de poeder van Alka® Greens goed is opgelost. Drink deze Greens Chai Latte zowel warm als koud. Bij een warme bereiding eerst de haveremelk en chai thee verwarmen voordat je Alka® Greens toevoegt.

*Chai Latte is een populaire drank en niet meer weg te denken van de drankenkaart van koffiebars. Chai Latte bestaat uit thee, specerijen en melk. Het komt oorspronkelijk uit Zuid-Azië. Je drinkt het warm in de winter als verwarmende drank. In de zomer meestal koud als opfrisser. Door de variatie met Alka® Greens ontstaat een gezonde drank waarmee je eenvoudig komt aan je dagelijkse portie vitamines en mineralen.



Bonus: 4 recepten voor lekkere en gezonde Alka® Ijsthee

De basis voor onderstaande recepten maak je met Alka® Ijsthee:

Doe 2 Alka® Thee filters in een kan met 1 liter kokend water. Laat de thee goed afkoelen en plaats deze voor minimaal 15 minuten in de koelkast. Haal na 15 minuten de 2 filterzakjes uit de kan.



Citroen ijsthee

INGREDIËNTEN VOOR 1 LITER IJSTHEE

- 1 liter afgekoelde Alka® Thee
- 1 citroen
- paar blaadjes munt
- 1 takje lavendel

BEREIDING:

Voeg schijfjes citroen, enkele blaadjes munt en een klein beetje lavendel toe aan de afgekoelde Alka® Thee. Voeg 2 ijsklontjes toe en hang een half schijfje citroen aan de rand van het glas.



Sinaasappel gember ijsthee

INGREDIËNTEN VOOR 1 LITER IJSTHEE

- 1 liter afgekoelde Alka® Thee
- 1 sinaasappel
- 1 klein stukje gember

BEREIDING:

Voeg schijfjes sinaasappel en dunne schijfjes gember toe aan Alka® Thee. Voeg direct voor het serveren 2 ijsklontjes per glas toe. Versier het glas met een half schijfje sinaasappel.



Ananas kokos ijsthee

INGREDIËNTEN VOOR 1 LITER IJSTHEE

- 1 liter afgekoelde Alka® Thee
- 1 schijf verse ananas in kleine stukjes
- 125 ml ananassap
- 125 ml kokoswater

BEREIDING:

Voeg aan de afgekoelde Alka® Thee de ananassap, kokoswater en verse ananasstukjes toe. Voeg direct voor het serveren 2 ijsklontjes per glas toe.



Aardbei basilicum ijsthee

INGREDIËNTEN VOOR 1 LITER IJSTHEE

- 1 liter afgekoelde Alka® Thee
- 5 aardbeien
- 10 blaadjes basilicum

BEREIDING:

Voeg schijfjes aardbei en enkele blaadjes basilicum aan Alka® Thee toe. Voeg direct voor het serveren 2 ijsklontjes per glas toe.



*“Met onze
Alka® Coach
staat u er niet
alleen voor!”*



Alka® Coach

Heeft u vragen over één van de Alka® producten? Ontvangt u graag een persoonlijk advies voor uw gezondheid? Dan nodigen wij u van harte uit voor een (gratis) telefonisch gesprek met één van onze Alka® coaches.

U belt hiervoor naar:

📞 NL: (040) 30 400 17 | 📞 BE: 03 808 15 98

of neem contact met ons op via

www.alka.nl | www.alka.be

Onze Alka® coaches staan iedere werkdag van 09.00 tot 17.30 uur voor u klaar.

Volg ons verhaal op

Social media

📷 [instagram.com/alka.nl](https://www.instagram.com/alka.nl) | 📘 [facebook.com/AlkaVitae](https://www.facebook.com/AlkaVitae)

Mis niets en meld je ook aan voor de digitale nieuwsbrief:

📧 www.alka.nl/nieuwsbrief | 📧 www.alka.be/nl/nieuwsbrief