

Groene smoothie, om je lichaam te alkaliseren en opbouw vitaal bloed



Na wat vallen en opstaan om een smakvolle groene smoothie te maken die onze vitaliteit ondersteunt, kwamen we tot het volgende:

Het beste moment om je groene smoothie te nemen is in de ochtend.

Voor je groene smoothie neem je of [MVA Detox](#) of [MVA Forte](#) afhankelijk van de hoeveelheid en soort afval & gifstoffen. In geval van twijfel overleg met het Support Team.

Ingrediënten:



Kies voor **1 persoon 250 gram** groene groenten zoals:

Spinazie
Groene snijbiet (Blitva)
Andijvie
Groene salades (we adviseren om hier altijd wat van in te doen, omdat groene salades vaak 'zoeter' zijn)
Groene selderie (niet te veel, smaak overheerst snel)
Avocado
Courgette
Komkommer
Afhankelijke van de groentes in het seizoen
Verse groene kruiden als peterselie, basilicum, koriander enzovoort en andere groene groentes en of groene kruiden

plus

1/2 glas Bio Amandel melk (100cc) **of** 1 cup amandelen 1 nacht in water en toevoegen
1/4 thee lepel SOL (opgelost zeezout in water zonder toevoeging iodine)
1 eetlepel olijf olie of andere plantaardige olie's zoals hennep of lijnzaad olie (koud geperst)
Eventueel aangevuld met gefilterd water

Hoe te maken:

Was de groentes en snijd de groentes in stukjes. Doe eerst de amandel melk of de geweekte amandelen, [SOL](#), olijfolie en eventueel water in de blender en daarboven op doe je jouw samengestelde mix van groene groentes en kruiden en mix tot het jouw favoriete mate van vloeibaarheid heeft. De een houdt van de groene smoothie te kunnen eten met een lepel en de ander geeft er de voorkeur aan om het te kunnen drinken.

Doe je groene smoothie in een glas en eet het DIRECT op, omdat het anders gaat oxideren.

**Mannen en vrouwen van het
Forever Vital & Pet Care Support Team**

Let op: een snelle versie voor als het ons aan tijd ontbreekt:

Kies dan de Forever Vital [Green Vitality Boost](#), de gemakkelijke weg.



Een privé-initiatief. Met ons in zee gaan betekent dat je als man of vrouw en op eigen titel akkoord bent met de kennisgeving op www.healthyvitalizers.com & forever-vital.com