

SMOOTHIES

On the go



**DOMO
ELEKTRO**

1 Kiwi Kick	7
2 Apple Builder	9
3 Raspberry Rebel	11
4 Blueberry Bomb	13
5 Strawberry Simplicity	15
6 Bold Banana Boost	17
7 Passion Power	19
8 Golden Nectar	21
9 Mango Mojo	23
10 Crazy Carrot	25
11 Pear Delight	27

Smoothies & sapjes Des smoothies & des jus

Ontdek met My Blender van Domo de perfecte partner voor een actieve levensstijl.

Mix snel gezonde sapjes, smoothies en sportdranken **on the go** en neem ze onmiddellijk mee naar de fitness, het werk, op de fiets of in de auto. Blijf op die manier **fit, gezond én milieubewust**, dankzij de herbruikbare drinkbus.

Al deze smoothie- en sapjesrecepten zijn op maat gemaakt voor de **300ml- en 600ml- drinkflessen** van Domo My Blender.

Avec My Blender de Domo, découvrez le partenaire parfait pour un style de vie actif.

Mixez rapidement des jus, smoothies et boissons de sport et **emportez-les** immédiatement au fitness, au travail, en vélo ou en voiture. De cette manière, vous restez **en pleine forme, en bonne santé** et vous faites un geste **pour l'environnement** grâce à la bouteille réutilisable.

Toutes ces recettes de smoothies et jus conviennent parfaitement aux **bouteilles de 300 et 600ml** du My Blender de Domo.



Kiwi Kick

Big My Blender Juice 600ml

1 banaan
2 kiwi's
1 sinaasappel
3 dl sinaasappelsap



Small My Blender Juice 300ml

1/2 banaan
1 kiwi
1/2 sinaasappel
1,5 dl sinaasappelsap

De exotische **kiwi** is een vrucht die rijk is aan vitamine C. Net als in appels, zit ook in kiwi's pectine, een stof die zorgt voor een cholesterolverlagende werking. Voor de hersenen is de kiwi ook goed dankzij het stofje serotonine. Zo worden ze ook wel gezien als hulpmiddel tegen stress.

Big My Blender Jus 600 ml

1 banane
2 kiwis
1 oranges
3 dl de jus d'orange

Small My Blender Jus 300 ml

1/2 banane
1 kiwis
1/2 orange
1,5 dl de jus d'orange



Le **kiwi** est un fruit exotique riche en vitamine C. Tout comme les pommes, les kiwis contiennent de la pectine qui a un effet sur la diminution du cholestérol. Le kiwi est également excellent pour le cerveau grâce à la sérotonine. Ce fruit aiderait aussi à lutter contre le stress.



Apple Builder

Big My Blender Juice 600ml

1 appel
1/2 meloen
1 handvol munt
3 dl appelsap



Small My Blender Juice 300ml

1/2 appel
1/4 meloen
1/2 handvol munt
1,5 dl appelsap

De **appel** is zowat het meest gezonde fruit en zit boordevol vitamines B en C, die veel antioxidanten bevatten. Denk eraan dat in de schil van de appel veel meer vitamines zitten dan in het vruchtvlees van de appel zelf. Bovendien zitten in appels vezels die je darmflora op orde stellen.

Big My Blender Jus 600 ml

1 pomme
1/2 melon
1 poignée de menthe
3 dl de jus de pomme

Small My Blender Jus 300 ml

1 pomme
1/2 melon
1 poignée de menthe
1,5 dl de jus de pomme



La **pomme** est pour ainsi dire le fruit le plus sain: rempli de vitamines B et C qui contiennent de nombreux antioxydants. Pensez-y: la peau d'une pomme contient encore plus de vitamines que la chair en elle-même. De plus, vous y trouverez des fibres qui régulent votre flore intestinale.



Raspberry Rebel

Big My Blender Juice 600ml

2 appels
1 handvol frambozen (60g)
1/2 limoen
3 dl appel-kerssap



Small My Blender Juice 300ml

1 appel
30g frambozen
1/4 limoen
1,5 dl appel-kerssap

Frambozen zijn erg gezond en zitten boordevol vitamine C, kalium, calcium en fosfor. Je bevordert dus niet alleen de aanmaak van rode bloedcellen, maar je versterkt tegelijk je botten en je geeft een boost aan de energieregeling in je lichaam. Bovendien draagt de framboos bij tot een gezonde huid.

Big My Blender Jus 600 ml

2 pommes
1 poignée de framboises (60 g)
1/2 citron vert
3 dl de jus de pomme-cerise

Small My Blender Jus 300 ml

1 pommes
30 g de framboises
1/4 citron vert
1,5 dl de jus de pomme-cerise



Les **framboises** sont très bonnes pour la santé et débordent de vitamine C, potassium, calcium et phosphore. Vous stimulez non seulement la production de globules rouges, mais vous renforcez vos os et relancez la régulation d'énergie de votre corps. De plus, la framboise contribue à avoir une peau saine.



Blueberry Bomb

Big My Blender Juice 600ml

1 pompelmoes
1 tot 2 sinaasappels
2 handen vol bosbessen
3 dl fruitsap



Small My Blender Juice 300ml

1/2 pompelmoes
1 sinaasappel
1 handvol bosbessen
1,5 dl fruitsap

Bosbessen bevatten meer ziektebestrijdende antioxidanten dan welke groente- of fruitsoort dan ook. Anthocyanine, de stof die de bosbes zijn blauwe kleur geeft, is ontstekingsremmend, antiverouderend en bloeddrukverlagend. Verder heeft de bosbes een positief effect op de urinewegen en de spijsvertering.

Big My Blender Jus 600 ml

1 pamplemousse
1 à 2 oranges
2 poignées de myrtilles
3 dl de jus de fruits

Small My Blender Jus 300 ml

1/2 pamplemousse
1 orange
1 poignée de myrtilles
1,5 dl de jus de fruits



Les myrtilles contiennent plus d'antioxydants luttant contre les maladies que n'importe quel autre fruit ou légume. L'anthocyanine, la substance qui donne aux myrtilles cette couleur bleue, est anti-inflammatoire, anti-âge et réduit la pression artérielle. En outre, la myrtille a un effet positif sur les voies urinaires et la digestion.



Strawberry Simplicity

Big My Blender Juice 600ml

2 handen vol aardbeien (200g)
1 handvol frambozen (60g)
3 dl sinaasappelsap



Small My Blender Juice 300ml

1 handvol aardbeien (100g)
30g frambozen
1,5 dl sinaasappelsap

De vitamine C, de vezels en de mineralen kalium, calcium, magnesium en fosfor maken van de **aardbei** een gezond tussendoortje. De aardbei is een zomervrucht die boordevol antioxidanten zit. Antioxidanten vangen schadelijke stoffen op die de cellen in ons lichaam kunnen beschadigen.

Big My Blender Jus 600 ml

2 poignées de fraises (200 g)
1 poignée de framboises (60 g)
3 dl de jus d'orange

Small My Blender Jus 300 ml

1 poignée de fraises (100 g)
30 g de framboises
1,5 dl de jus d'orange



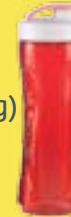
La vitamine C, les fibres et les minéraux tels que le potassium, le calcium, le magnésium et le phosphore font de la **fraise** un en-cas sain. La fraise est un fruit estival rempli d'antioxydants. Ceux-ci retiennent les substances nocives qui peuvent abîmer les cellules de notre corps.



Bold Banana Boost

Big My Blender Juice 600ml

2 bananen
1 handvol aardbeien (+-100 g)
60 ml yoghurt
2 dl appel-kerssap



Small My Blender Juice 300ml

1 banaan
50 g aardbeien
30 ml yoghurt
1 dl appel-kerssap

Bananen zijn goed voor wie snel veel **energie** nodig heeft. Ook zijn ze een bron aan vitaminen (vooral A, B1, B2 en C) en kalium. Deze zijn goed voor het immunsysteem, onze gemoedstoestand en het regelen van de bloeddruk.

Big My Blender Jus 600 ml

2 bananes
1 poignée de fraises (+/-100 g)
60 ml de yaourt
2 dl de jus de pomme-cerise

Small My Blender Jus 300 ml

1 banane
50 g de fraises
30 ml de yaourt
1 dl de jus de pomme-cerise



Les **bananes** sont parfaites pour quiconque veut un rapide regain d'énergie. Elles sont également une source de vitamines (principalement A, B1, B2 et C) et de potassium, excellents pour le système immunitaire, notre humeur et la régulation de la pression artérielle.

Passion Power

Big My Blender Juice 600ml

4 schijfjes ananas
1 banaan
2 passievruchten
3 dl ananassap



Small My Blender Juice 300ml

2 schijfjes ananas
1/2 banaan
1 passievrucht
1,5 dl ananassap

Een **passievrucht** is heel gezond door het hoge vitamine C- en ijzergehalte van de vrucht. Met name voor mensen met een lage bloeddruk en een ijzertekort is de passievrucht een goede aanvulling op de dagelijkse voeding. Het vruchtvlees zit boordevol vitamine C en vezels, waardoor een passievrucht het ideale tussendoortje is om je weerstand te versterken en je vertering te bevorderen.

Big My Blender Jus 600 ml

4 rondelles d'ananas
1 banane
2 fruits de la passion
3 dl de jus d'ananas

Small My Blender Jus 300 ml

2 rondelles d'ananas
1/2 banane
1 fruit de la passion
1,5 dl de jus d'ananas



Le **fruit de la passion** est très bon pour la santé grâce à sa haute teneur en vitamine C et en fer. C'est un complément parfait à l'alimentation quotidienne pour les personnes avec une tension artérielle basse et un manque de fer. La chair regorge de vitamine C et de fibres ; le fruit de la passion est donc l'en-cas idéal pour renforcer les défenses naturelles et améliorer la digestion.

19



Golden Nectar

Big My Blender Juice 600ml

2 appels
2 nectarines
1/2 banaan
3 dl fruitsap/appelsap



Small My Blender Juice 300ml

1 appel
1 nectarine
1/4 banaan
1,5 dl fruitsap/appelsap

Nectarines hebben maar liefst negen vitaminen en zeventien essentiële aminozuren, 31 mineralen en minstens 10 antioxidanten. Er zitten antioxidanten in die het lichaam omzet in vitamine A. Volgens de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) zorgt een nectarine voor een vijfde deel van de behoefte aan vitamine A.

Big My Blender Jus 600 ml

2 pommes
2 nectarines
1/2 banane
3 dl de jus de fruits / jus de pomme

Small My Blender Jus 300 ml

1 pomme
1 nectarine
1/4 de banane
1,5 dl de jus de fruits / jus de pomme



Les **nectarines** contiennent pas moins de neuf vitamines et dix-sept acides aminés essentiels, 31 minéraux et au moins 10 antioxydants. Ces derniers sont transformés en vitamine A par le corps. Une nectarine assure un cinquième des apports en vitamine A selon les apports nutritionnels conseillés.



Mango Mojo

Big My Blender Juice 600ml

- 1 avocado
- 1 mango
- 2 limoenen
- 3 dl water/fruitsap



Small My Blender Juice 300ml

- 1/2 avocado
- 1/2 mango
- 1 limoen
- 1,5 dl water/fruitsap

De groene, peervormige **avocado** voorziet je van de goede vetten die je lichaam nodig heeft. Regelmatig avocado eten is ook goed voor de waterhuishouding en de stofwisseling in je lichaam. Eet je elke dag een **mango**, dan zal je gezondheid daar wel bij varen, want het vruchtvlees zit boordevol vitaminen, antioxidanten, vezels en mineralen.

Big My Blender Jus 600 ml

- 1 avocat
- 1 mangue
- 2 citrons verts
- 3 dl d'eau / jus de fruits

Small My Blender Jus 300 ml

- 1/2 avocat
- 1/2 mangue
- 1 citron vert
- 1,5 dl d'eau / jus de fruits



L'avocat, vert et en forme de poire, vous apporte les bonnes graisses dont votre corps a besoin. Manger régulièrement un avocat est également bon pour la circulation et votre métabolisme. Mangez chaque jour une mangue et votre santé y trouvera son compte car la chair est remplie de vitamines, antioxydants, fibres et minéraux.



Crazy Carrot

Big My Blender Juice 600ml

4 schijfjes ananas
2 wortelen
1 appel
4 dl fruitsap



Small My Blender Juice 300ml

4 schijfjes ananas
1 wortel
1/2 appel
2 dl fruitsap

Wortelen zitten vol caroteen dat door ons organisme in vitamine A wordt omgezet. Deze vitamine is goed voor de huid én voor de ogen.

Ananas bevat veel vitaminen en mineralen en is goed voor de botten en de aanmaak van rode bloedcellen.

Big My Blender Jus 600 ml

4 rondelles d'ananas
2 carottes
1 pomme
4 dl de jus de fruits

Small My Blender Jus 300 ml

2 rondelles d'ananas
1 carotte
1/2 pomme
2 dl de jus de fruits



Les **carottes** contiennent du carotène qui est transformé en vitamine A par notre organisme ; cette vitamine est bonne pour la peau et les yeux.

L'**ananas** regorge de vitamines et minéraux et est excellent pour les os et la production de globules rouges.



Pear Delight

Big My Blender Juice 600ml

2 kiwi's
4 aardbeien
2 peren
3 dl appel-kerssap



Small My Blender Juice 300ml

1 kiwi
2 aardbeien
1 peer
1,5 dl appel-kerssap

Peren zijn, nog meer dan appels, een goede bron van pectine, een belangrijke hulp bij de spijsvertering en de ontgiftiging van het lichaam. Peren bevatten veel vezels die goed zijn om het eten op gelijkmatige wijze te verteren.

Big My Blender Jus 600 ml

2 kiwis
4 fraises
2 poires
3 dl de jus de pomme-cerise

Small My Blender Jus 300 ml

1 kiwi
2 fraises
1 poire
1,5 dl de jus de pomme-cerise



Les poires sont, encore plus que les pommes, une bonne source de pectine, une aide importante dans la digestion et la désintoxication du corps. Les poires contiennent beaucoup de fibres qui sont bonnes pour digérer la nourriture de manière régulière.



My Blender

www.domo-elektro.be



DO436BL

DO435BL

DO434BL



www.domo-elektro.be