

Smoothie Mexico



1 avocado (zonder pit)



2 bananen + 150 gr verse spinazie



200 ml magere yoghurt





De kracht van samen Gezond

Rianne
Marlies
Angelique
Sanne
Henny
Lenneke
Wichter
Roelof
Marianne



Voor meer informatie over gezonde leefstijl:

NOVO: Rianne Steenbergen, r.steenbergen@novo.nl

Promens Care: Angelique Smid, a.smid@promens-care.nl



Deze smoothie bevat producten uit de schijf van vijf



Eén smoothie van 150 ml bevat 200 kcal, dit zijn:



(😊 = 25 kcal)