



**CELLICS SKINFOODIE
E-BOOK**

Inhoud

03

Basingrediënten om de dag mee te kickstarten!



05

Meer dan 20 skinfood recepten, goed voor lichaam en de huid.



19

Maak jouw eigen beautyontbijt.



21

Een scheepje Cellics, hoe zit dat?

Mooi zijn was nog nooit zo lekker!

Voorwoord

Verzorg jij jouw huid goed met bijvoorbeeld een anti-aging crème? Of misschien breng je zelfs regelmatig een bezoek aan de schoonheidsspecialiste om je huid te laten stralen? Levert dit niet het gewenste resultaat op? Dan is de kans groot dat wanneer je het probleem van binnenuit aanpakt, je weer kan gaan stralen.

We zijn gewend om van alles op onze huid te smeren en van de schoonheidsspecialist of huid-expert ben je gewend dat ze werken met de meest innovatieve technieken, behandelingen en producten om aan de buitenkant jouw huid te laten stralen en huidproblemen te doen laten verdwijnen.

Inmiddels kunnen wij je vertellen dat zonder een gezonde binnenkant, huidproblemen blijven bestaan en maximaal resultaat voor een stralende huid uitblijft. Voeding speelt een belangrijke rol. Bewust eten en bewust leven dragen bij aan een optimale vitaliteit en het feit dat je niet goed voor jezelf zorgt is het begin van ziektebeelden, waarvan de huid sluitpost is.

Alleen valt het in de hedendaagse drukte en met de huidige voedingswaren nog niet mee om al het benodigde voor die huid binnen te krijgen. Door onze 'easy to make' Cellics smoothie en breakfast bowl recepten vol met skinfood en met een scheepje van onze Cellics' huidsuppletie in poedervorm, krijg jij alles binnen wat je huid van binnen nodig heeft.

Wij zeggen wel eens dat de beste investering in jezelf een mooie blender op je aanrecht is. Kies uit wat jij lekker vindt en ga ook vooral zelf aan de slag.

Experimenteer en geniet straks van een prachtige huid!



*uit liefde voor de huid,
Isabel & Suzan*

Basingrediënten om de dag mee te kickstarten!

Water met een plantaardige drink of yoghurt

Om de smoothie mee aan te maken start je met een scheutje water in combinatie met +/- 150 ml van een ongezoete en plantaardige drink of yoghurt.

Waarom plantaardig? Melkproducten afkomstig van rund kunnen ontstekingen bevorderen.

Let op, soja is plantaardig maar adviseren we niet. Dit kan je hormonen in de war brengen.

Goede vetten

Wees niet bang voor vetten, je hebt ze hard nodig!

Vetten en cholesterol zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, maar het ene vet is het andere niet. Van verzadigde vetten en transvetten wil je het liefst zo min mogelijk (uit dierlijke producten en snoep/chips/frituur). Dit vet kan moeilijker worden verwerkt en laat de hoeveelheid slecht cholesterol in het bloed stijgen. Met ook vetophoping tot gevolg.

De onverzadigde vetten zijn de vetten die je wilt eten, afkomstig van planten. Voor opbouw van je cellen en je weerstand. Daarnaast breken onverzadigde vetzuren het slechte cholesterol uit verzadigde vetzuren af.

Groenten of fruit

Deze zitten boordevol belangrijke vitamines en mineralen die je lichaam nodig heeft om te functioneren en de huid nodig heeft om te stralen.

Het zijn belangrijke stofjes voor collageenopbouw (belangrijk voor een gezonde en stevige huid) en veel van deze vitamines en mineralen dienen als antioxidant, ter bescherming van de huid tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Denk hierbij bijvoorbeeld aan UV-straling.

Kies je voor fruit? Eet dan nog voldoende groenten bij het avondeten. Kies je voor groenten? Neem dan later op de dag nog wat fruit.



De basis

Met deze basisingrediënten kickstart jij jouw dag en krijg je in combinatie met Cellics' huidsuppletie al de benodigde voedingsstoffen binnen die het lichaam en de huid nodig hebben om de dag door te komen.

Let wel op dat een goede en evenwichtige voeding bestaat uit een goede balans tussen goede vetten, slimme koolhydraten en eiwitten.

- Koolhydraten tussen de 100 en 150 gram*
- Vetten tussen de 50 en 80 gram, waarvan 7,5 gram verzadigd mag zijn*
- Eiwitten 1,6 gram per kilo lichaamsgewicht*

**bij een gezond gewicht en voldoende beweging*

Let's eat skingoals
for breakfast



Meer dan 20 skinfood recepten, goed voor het lichaam en de huid.

Quick and easy met een blender op je aanrecht!

De aangegeven hoeveelheden
zijn voor 1-2 personen

YUMMY SKIN CHIA

Onderste laag:
Schepje Cellics, 50 ml
amandelmelk, een scheutje
water en een handvol frozen
frambozen

Chia pudding ertussen

Bovenste laag:
5 cashewnoten, 50 ml
amandelmelk, een scheutje
water, 1/2 frozen banaan, 1 el
havermout en 5 stukjes frozen
mango

Kokosrasp naar keuze on top



FRUITY & MINTY SMOOTHIE

- Schepje Cellics
- 1 mango
- 1 banaan
- 150 ml water of ice crush
- 2 el havermout (voor de
afwisseling)
- 1 tl macapoeder
- 2 takjes munt
- 1 hand gemengde (ongezou-
ten) noten
- Kokosrasp naar keuze on top

TROPICAL BOWL

- Schepje Cellics
- Een scheutje water met 150 ml aloë vera drink
- 1 avocado
- Handvol (bevroren) mango
- Handvol (bevroren) ananas
- Scheutje agavesiroop
- 1 tl lijnzaadolie

Na afloop:

- 1 tl pijnboompitten on top



PINK BREAKFAST BOWL

- Schepje Cellics
- 75 gram (verse) frambozen
- 75 gram (verse) aardbeien
- 75 gram honingmeloen
- 1 banaan
- 1 tl kokosvet
- 150 ml kokosdrink

Na afloop:

- geroosterd amandelschaafsel naar keuze
- 1 tl chiazaad
- bittere chocoladerasp om het mee af te maken





SKINGOAL BREAKFAST BOWL

- Schepje Cellics
- 1 tl macapoeder
- 2 el havermout en 150 ml water
- 1 tl lijnzaadolie
- 1 tl kokosvet
- 75 gram (verse) aardbeien
- 75 gram (verse) bieten
- 75 gram (verse) frambozen
- 75 gram (verse) bramen
- 150 ml amandelmelk
- 1 tl gojibessen

Na afloop:

- Een paar (verse) frambozen
- Een paar (verse) bramen
- 1 tl chiazaad
- 1 el notenpasta

KOKOS DROP

- Schepje Cellics
- 1 handje blauwe bessen
- 1/2 struik paksoi
- 2 perzikken
- 1 pakje kokoswater
- 2 el hennepzaad
- 1 el tarwegras
- Handvol ongezouten cashewnoten
- Rasp van biologische citroen



GREEN SKIN BOOST

- Schepje Cellics
- Handvol druiven
- 1 el chiazaad
- 1 perzik
- 150 gram bleekselderij
- 150 ml kokoswater
- 1 tl lijnzaadolie



YELLOW BEAUTY MILKSHAKE

- Schepje Cellics
- Doosje bevroren ananas
- 1/2 doosje bevroren aardbeien
- 150 ml kokosyoghurt met een flinke hand ice crush
- Kokosnippers naar keuze
- 1 el chiazaad
- 1 tl gojibessen
- 2 tl lijnzaadolie
- 1 tl kokosboter
- 2 avocado's



COOL PINK LOVE

- Schepje Cellics
- 75 ml kokosyoghurt
- 75 ml amandelmelk
- Flinke hand ice crush
- 1 tl kokosvet
- Bevroren banaan
- Bevroren bosvruchten
- Schepje haverhout
- 1 tl lijnzaad
- Pure chocolade stukjes
- Bevroren avocado stukjes

FRUITY BREAKFAST BOWL

- Schepje Cellics
- 1 banaan
- 1 hand diepvriesaardbeien
- 4 el kokosyoghurt, met een scheutje water
- 150 ml amandeldrink
- Scheutje agavesiroop
- 1 tl kokosvet

Na afloop:

- Flinke hand aardbeien
- Kokosrasp naar keuze
- Amandelschaafsel naar keuze
- 1 tl lijnzaad



KIDS CHOICE

- Schepje Cell First*
- 150 ml kokosyoghurt met een scheutje water
- 1 banaan
- Handvol bevroren mango
- 1 el notenpasta
- 1/2 komkommer

*kan ook voor volwassenen, meng dan met het Cell Elixer of met de Cell Pure



ENERGY BOOSTER

- Schepje Cellics
- 1 banaan
- 1/2 komkommer
- Handvol bevroren mango
- Flinke hand spinazie
- 150 ml kokoswater
- 1 el notenpasta
- 1 tl chiazaad
- 1 tl hennepzaad



HYDRATING WATERMELON SMOOTHIE

- Schepje Cellics
- 1/2 watermelon
- Scheutje limoen-/citroensap
- Twee takjes munt
- 150 ml amandelmelk, eventueel aanmengen met wat water
- 1 banaan
- Handje ongezoeten amandelen
- 1 el notenpasta

PASSION BOWL

- Schepje Cellics
- Handvol bosbessen
- Handvol frambozen
- Handvol aardbeien
- 1 el gojibessen
- Kokosnippers naar keuze
- 150 ml kokosyoghurt, met een scheutje water
- 1 tl kokosvet

Na afloop:

- Granaatappel zadjes
- Passievrucht vlees
- Blauwe bessen
- Kokosrasp

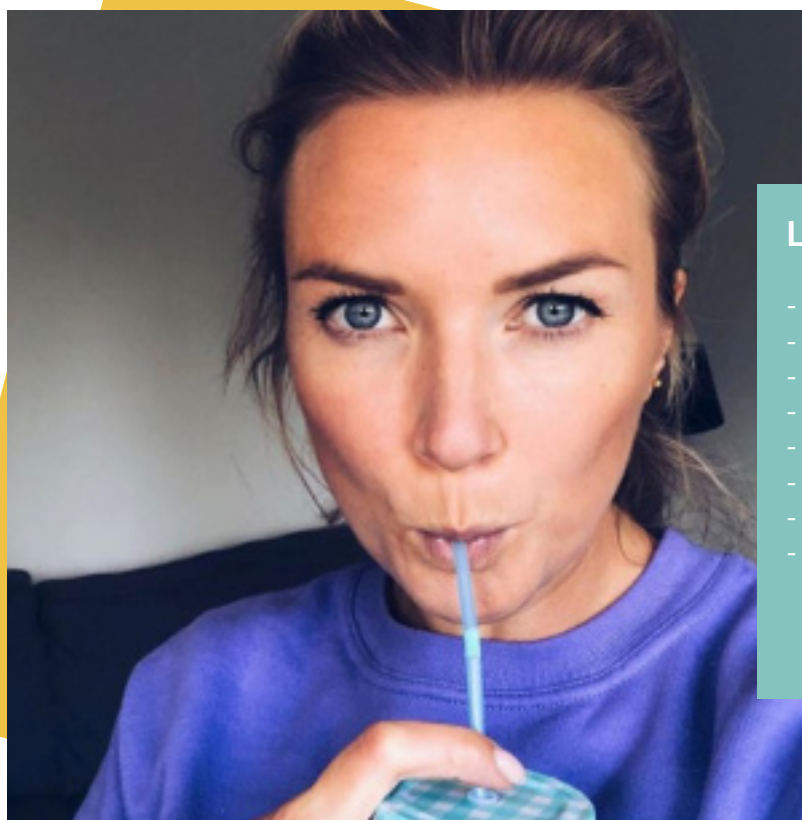


LOVE BOWL

- Schepje Cellics
- 2 el havermout
- 150 ml kokosdrink
- 4 el kokosyoghurt
- 10 aardbeien
- 1/2 banaan
- 1 tl chiazaad
- 1 tl macapoeder
- Sheutje agavesiroop

Na afloop:

- Kokosrasp naar keuze
- Amandelschaafsel naar keuze
- Aardbeien naar keuze



LAURIEN'S FAVORITE

- Schepje Cellics
- 1 banaan
- Handvol andijvie
- 1 tl geraspte gember
- Mespuntje kurkuma
- Mespuntje kaneel
- Kokosdrink 150 ml
- 1 tl kokosvet



RED SKIN DREAM

- Schepje Cellics
- 1 wortel
- 1 appel
- 1 kleine rode biet
- 5 eetlepels citroen-/limoen sap
- 150 ml kokosdrink, aangemaakt met een scheutje water
- Klein handje walnoten
- 1 tl kokosvet

MANGO FIESTA

- Schepje Cellics
- 150 ml amandelmelk
- Een klein beetje ice crush
- 1 banaan
- 1/2 mango
- Flinke hand spinazie
- 1 tl chiazaad
- Handje ongezouten cashewnoten



IMMUNO BOOSTER

- Schepje Cellics
- Een flink stuk ananas
- 4 stengels bleekselderij (bevat veel water)
- 1/2 komkommer
- Twee takjes munt
- 1 tl lijnzaadolie
- Mespuntje macapoeder
- 150 ml aloë vera drink



REFRESHING SMOOTHIE

- Schepje Cellics en scheutje water
- 1/2 spitskool
- Kleine zoete aardappel (voor de afwisseling)
- Een hele avocado
- Scheutje citroensap
- 5 bevroren mango blokjes
- 1 el gojibessen
- 1 wilde perzik
- 1/2 komkommer
- 1 el notenpasta



SUPER GREENS

- Schepje Cellics
- 150 gr Chinese kool
- 1/2 komkommer
- Handvol veldsla
- 1 tl geraspte gember
- 30 gram walnoten
- 150 ml amandelmelk, met een scheutje water

FRUIT JUICE

- Schepje Cellics
- Flinke hand mango
- Flinke hand ananas
- 1/2 kop kokosdrink en 2 koppen ice crush
- 1 tl lijnzaadolie
- 1 tl lijnzaad



FLEXIBLE CARROT SMOOTHIE

- Schepje Cellics
- 1/4 galiameloen
- 1 grote wortel
- 5 eetlepels citroen-/limoensap
- 150 ml kokosyoghurt, aangemaakt met een scheutje water
- 1 tl kokosvet
- 1 tl pijnboompitten



BEAUTYTIJD'S FAVORITE MOTHER AND DAUGHTER SMOOTHIE

- Schepje Cellics
- 1 grote hand verse of bevroren aardbeien
- 1 banaan
- water of ice crush
- 2 eetlepels havermout
- 1 el chiazaad
- 4 blaadjes verse basilicum
- 1 hand ongezouten amandelen

BLACKBERRIE PASSION

- Schepje Cellics
- Flinke hand met bramen
- +/- 150 ml amandelmelk, met een scheutje water
- 1/2 mango
- Twee takjes munt
- 1 tl lijnzaadolie



GOLD APRICOT BOWL

- Schepje Cellics
- +/- 4 (verse) abrikozen
- 150 ml kokosyoghurt, met een scheutje water
- 1 tl chiazaad
- 1 el cashwenotenpasta



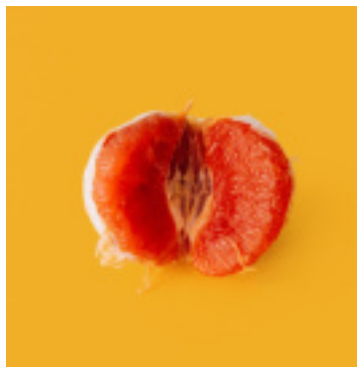
CUCUMBER SMOOTHIE

- Schepje Cellics
- 1/2 komkommer
- 1 handvol bevroren ananas of mango
- 1 handvol spinazie
- Sap van een 1/2 limoen
- 100 ml kokoswater
- 300 ml water
- 1 handvol (ongezouten) noten naar keuze

HEALTH BOMB

- Schepje Cellics
- 1 stengel bleekselderij
- 20 gram courgette
- 10 groene druiven met pit
- Sap van een 1/2 limoen
- 2 el basilicum
- 150 ml amandelmelk, met een scheutje water
- 1 el notenpasta

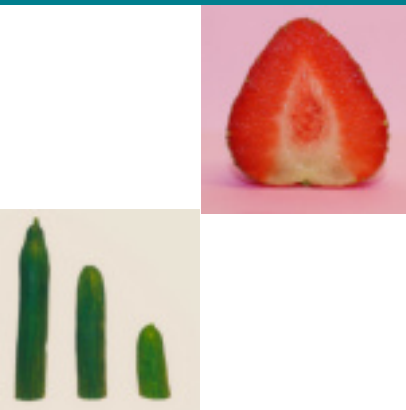




Maak jouw eigen beautyontbijt

De beste investering in een mooie en gezonde huid is een grote, mooie blender op je aanrecht waarmee je zelf kunt experimenteren.

Start met een schepje Cellics en kies verder wat jij lekker vindt. Let's blend!



Water met een plantaardige drink of yoghurt

Bijvoorbeeld: Kokosyoghurt, kokosdrink, aloë vera drink, haverdrink of amandelmelk.

Let op, soja is plantaardig maar adviseren we niet. Dit kan je hormonen in de war brengen.

Goede vetten

Bijvoorbeeld: Avocado, ongezouten amandelen, walnoten, cashewnoten, chiazaad, hennepzaad, kokosvet, macapoeder of lijnzaadolie.

Groenten

Spinazie, witte kool, Chinese kool, wortelen, bloemkool, witlof, rode bieten, spitskool, broccoli, bleekselderij etc.

Diepvriesgroenten zijn ook prima.

Gevoelige darmen?

Kies dan voor geblancheerde

groenten.

Fruit

Banaan, aardbeien, abrikoos, mango, kersen, ananas, bosbessen, gojibessen, blauwe bessen, appel, meloen, kiwi, citrusvruchten etc.

Diepvriesfruit is ook prima.

En dan dit...

Kies je voor fruit? Eet dan nog voldoende groenten bij het avondeten.

Kies je voor groenten? Neem dan later op de dag nog wat fruit.

Of ga voor een combinatie.

Zorg daarnaast dat je voldoende eiwitten en vezels gedurende de dag binnen krijgt. We hebben niet voor niets ook af en toe de havermout laten terugkomen in de recepten.

Echte collageen- en antioxidantboosters:

- Avocado's
- Witte en Chinese kool
- Rode vruchten
- Lijnzaad
- Citrusvruchten
- Abrikozen
- Watermeloen

Toppers voor de elasticiteit van je huid:

- Wortels
- Donkere bladgroenten

Een mooie huid,
start van
binnenuit



Een schepje Cellics, hoe zit dat?

We gaven al aan dat het tegenwoordig niet meevalt om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen, voor uiteindelijk ook een mooie werking op de huid. Met Cellics maken we dit een stuk gemakkelijker. Cellics is een compacte lijn van 4 bestaande uit health nutrition in poedervorm, met een focus op de huid. Je neemt het een keer per dag bij je ontbijt in en roert het gemakkelijk door water, sap of het liefst een van onze skinfood smoothies of breakfast bowls. En voila, je hebt alles binnen om op een natuurlijke wijze te bouwen aan de fundering voor een (blijvend) mooie huid.

Cell Elixer | Let's rebuild

Hét ultieme anti-aging booster. Werkt met o.a. Collageen, Phytoceramides en Hyaluronzuur op volumeverlies en opkomende rimpels, maar doet daarnaast nog veel meer goeds.

Met maar liefst 27 cell- en skinboosters gaat het het verlies aan natuurlijke bouwstenen in het hele lichaam tegen. De huid is namelijk sluitpost, dus het is belangrijk dat alles op orde is om uiteindelijk op die huid resultaat te zien.



Cell Pure | Let's detox

Een krachtige detox die werkt bij serieuze (huid)problemen. O.a. tegen een onrustige huid met acne, eczeem of rosacea.

Zeer hoog gedoseerd om de cellen in het lichaam goed te reinigen.

Cell Pure is ook geschikt als je last hebt van vocht in je benen, stijve gewrichten, ontstekingen of gevoelige darmen. Dit zijn namelijk tekenen dat je lichaam toe is aan een krachtige detox met Cell Pure.





Cell First | Let's protect

Een multivitamine en antioxidantenboost in één. Met de multivitamine werk je aan een optimale vitaliteit en energie en de antioxidantenboost voedt de cellen om preventief te werken aan anti-aging (door niet onnodig collageen te verliezen) en opkomende huid (of lichamelijke) problemen.

Antioxidanten beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf.

Cell First zet je in wanneer je wel in staat bent nog voldoende collageen natuurlijk aan te maken.

Ook geschikt voor kinderen.

Cell Omega | Let's shine

Cell Omega mag niet ontbreken. Hiermee zet je, samen met het Cell Elixer of een van de overige producten, een belangrijke stap op weg naar gezonde vitale cellen.

De werking van zuivere en hoogwaardige Omega-3 vetzuren is alom bekend en geprezen. Deze zeer zuivere visolie (met een totoxwaarde lager dan 5, dit betekent dat het een extreem zuivere vorm is) is een geweldige basisondersteuning die het verouderingsproces vertraagt door het ondersteunen van allerlei lichaamsprocessen.

Met een goede werking van alle lichaamsprocessen d.m.v. deze visolie als basis, zorg je ervoor dat de overige producten hun optimale werking kunnen doen daar waar deze voor bedoeld zijn.



Jij kiest!

Wil je gaan voor gemak door complete huid- en celvitaliteit in een gemakkelijk poeder? Kies je voor een volwaardig en hoog gedoseerd multibooster zonder bind- en vulmiddelen? En kies je voor herstel vanuit de binnenkant, omdat dit voor jou ook heel logisch is?

Dan kies jij voor Cellics!

CELLICS
HUIDVERJONGING

Be the architect of your skin

www.cellics.nl [/cellics.nl](https://www.facebook.com/cellics.nl) [@cellics_nl](https://www.instagram.com/cellics_nl)