

ANTI-AGING MANGO SALSA

Serveer met volkoren pita brood of volkoren tortilla chips

Huidcondities:

- Hyperpigmentatie
- Lijntjes en rimpeltjes
- Verlies van stevigheid

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid een jeugdige uitstraling te geven. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Anti-Aging Mango Salsa

Serveer met volkoren pita brood of volkoren tortilla chips.
(**gekoeld serveren**)

- **1 mango,** in blokjes gesneden
- **1 tomaat,** in blokjes gesneden
- **1 kleine witte ui,** in blokjes gesneden
- **15 g verse koriander,** fijngesneden
- **1 jalapeño,** in blokjes gesneden
- **2 eetlepels extra-virgin olijfolie**
- **1 eetlepel limoensap**

Mango's zijn een uitstekende bron van vitamine A, beta-caroteen en vitamine C. Samen helpen zij bij het opbouwen van collageen en een gezonde huid te behouden.

Jalapeños zijn een uitstekende bron van vitamine C en een capsaïcine krachtige antioxidant, die helpen celbeschadiging te voorkomen door vrije radicalen en vertragen het verouderingsproces.

Murad



ANTI-AGING VEGGIE SOJA SMOOTHIE

Huidconditie:

- Hyperpigmentatie
- Lijntjes en rimpeltjes
- Verlies van stevigheid

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid een jeugdige uitstraling te geven. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Anti-Aging Veggie Soja Smoothie

1 portie (gekoeld serveren)

- **175 ml wortelsap**
- **50 ml ongefilterd natuurlijke appelsap**
- **2 donkergroene slablaadjes**
- **10 spinaziebladeren**
- **75 g verse broccoli,** fijngesneden
- **2 takjes peterselie**
- **1/2 theelepel gemberwortel,** geraspt
- **Optioneel: 3-4 ijsblokjes**

Wortelen zijn een van de meest krachtige voedingsbronnen van beta-caroteen, een krachtige antioxidant die bekend staat om zijn bescherming tegen celbeschadiging en het opbouwen van nieuw huidweefsel.

Broccoli bevat de twee meest krachtige stoffen, lignanen en sulforafaan waarvan bekend is dat die helpen tegen de bestrijding van kanker en het immuunsysteem stimuleren.

Murad



GEHYDRATEERDE AVOCADO SALSA

Serveren met hydraterende groenten en fruit

Huidconditie:

Vochttekort

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid gehydrateerd en soepel te houden. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Gehydrateerde Avocado Salsa

Serveer met hydraterende groenten en fruit, zoals komkommers, selderij, radijs, broccoli, wortelen, cherry tomaten, zoete paprika's en appels (gekoeld serveren).

- **1 medium avocado,** gesneden in middelgrote stukjes
- **1/2 bosje koriander,** fijn gehakt
- **3-4 tomaten,** gesneden in kleine blokjes
- **citroensap** (van 1 citroen)
- 1 theelepel **extra-virgin olijfolie**
- snufje **zeezout (gereduceerd natrium)** naar smaak

Avocado's staan bekend om hun gezonde vetgehalte dat zorgt voor een natuurlijke glans en een gehydrateerde huid. Ze zijn een uitstekende bron van luteïne, een carotenoïde met krachtige en antioxidant eigenschappen.

Olijfolie is rijk aan vitamine E en gezonde vetten, die helpen de huid te hydrateren van binnenuit.



Murad



GEHYDRATEERDE POMEGRANATE SMOOTHIE

Huidconditie:

Vochttekort

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid gehydrateerd en soepel te houden. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Gehydrateerde Pomegranate Smoothie

1 portie (gekoeld serveren)

- **90 g granaatappelpitjes**
- **110 ml soja, halfvolle, of magere melk**
- **50 g bosbessen** (vers of bevroren)
- **1 eetlepel gebroken lijnzaad**
- **2 eetlepels goji bessen**
- **Optioneel: 3-4 ijsblokjes**
- **Optioneel: zoetstof naar smaak**

Granaatappel is een antioxidant-rijke superfood dat helpt celbeschadiging te herstellen en stimuleert het immuunsysteem.

Lijnzaad is een grote bron van alfa-linoleenzuur, een omega-3 vetzuur dat vocht tegenhoudt in de cellen.



Murad



KALMERENDE FRAMBOZEN SMOOTHIE

Huidconditie:

Gevoelig

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid te kalmeren en de gevoelige huid te verzachten. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Kalmerende Frambozen Smoothie

1 portie (gekoeld serveren)

- **115 ml ongezoete blauwe bessensap**
- **115 ml amandelmelk**
- **100 g frambozen** (vers of bevroren)
- **60 g pompoenzaadjes**
- **1 kleine banaan**
- **optioneel: 3-4 ijsblokjes**
- **optioneel: zoetstof naar smaak**

Frambozen en blauwe bessen bevatten anthocyanen, die ontstekingsremmend werken en antioxiderende eigenschappen hebben.

Pompoenpitten bevatten hoge hoeveelheden alfa-linoleenzuur, een omega-3 vetzuur dat helpt ontstekingen te verminderen in het lichaam. Tevens zijn pompoenpitten rijk aan antioxidanten.

Murad



KALMERENDE HUMMUS

Serveren met hydraterende groenten en fruit

Huidconditie:

Gevoelig

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid te kalmeren en de gevoelige huid te verzachten. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Kalmerende Hummus

Serveren met hydraterende groenten en fruit, zoals komkommers, selderij, radijs, broccoli, wortelen, cherry tomaten, zoete paprika's en appels. (gekoeld serveren)

- **225 g gekookte kikkererwten**
- **citroensap (van 1 citroen)**
- **2 eetlepels tahini**
- **2 teentjes knoflook**
- **3 eetlepels extra virgin olijfolie**
- **1 theelepel zeezout (gereduceerd natrium)**
- **1/2 theelepel uienpoeder**
- **verse peterselie voor de garnering**
- **optioneel: snufje paprikapoeder en sumak voor de garnering**

Kikkererwten werken ontstekingsremmend.

Knoflook bevat een grote hoeveelheid zwavel dat een ontstekingsremmende en ontgiftende werking heeft.

Uien bevatten ook zwavel. Daarnaast bevatten ze quercetine, een krachtige antioxidant die helpt bij het verminderen van ontsteking.

Murad



REINIGENDE ANANAS SMOOTHIE

Huidconditie:

Verstopte poriën

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid te reinigen. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Reinigende Ananas Smoothie

4 porties (gekoeld serveren)

- **800 ml ongezoete sojamelk**
  (alternatief: ongezoete kokosnoot water of amandelmelk)
- **75 g bevroren ananas**
- **1 avocado**
- **75 g walnoten**
- **1 theelepel geraspte verse gemberwortel**
- **1 theelepel verse citroensap**
- **1 blad van boerenkool**
- **1 eetlepel pompoenpitten**
- **1 eetlepel lijnzaad**
- **Optioneel: 5-7 ijsblokjes**

Ananassen zijn een goede bron van vitamine C. Ananas bevat tevens het enzym bromelaïne dat helpt ontstekingen te bestrijden.

Ginger biedt krachtige ontstekingsremmende en antibacteriële voordelen.

Boerenkool bevat carotenoïden die het immuunsysteem stimuleren. Tevens bevat boerenkool een grote hoeveelheid zwavel dat een hulpmiddel is voor de gezondheid van de huid en werkt ontgiftend.

Murad



REINIGENDE TOMATEN SALSA

Serveer met gebakken volkoren tortilla chips

Huidconditie:

Verstopte poriën

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid te reinigen. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Reinigende Tomaten Salsa

Serveer met gebakken volkoren tortilla chips. (gekoeld serveren)

- **3 trostomaten**, gesneden
- **1 rode ui**, gesneden
- **2 rode pepers**
- **1 bosje (15 g) verse koriander,** fijn gesneden
- **limoensap (van 1/2 limoen)**
- **1/4 theelepel zeezout** (gereduceerd natrium)
- **optioneel:** hete saus naar smaak

Tomaten zijn een uitstekende bron van antioxidant vitamines A en C, die de beschadigde bindweefsel van binnenuit herstellen en celvernieuwing versnellen. Tomaten bevatten ook lycopeen, waarvan bekend is dat het immuunsysteem wordt versterkt om toekomstige puistjes te voorkomen.

Uien bevatten zwavelverbindingen die helpen bij het ontgiften van het systeem. Ze staan bekend om hun krachtige anti-bacteriële en ontstekingsremmende eigensc happen die het lichaam helpen om puistjes te bestrijden en roodheid te verminderen.

Murad



REINIGENDE Grapefruit sap met hoge concentratie antioxidanten

Huidconditie:

Verstopte poriën

Murad Method™ Skin Health Plan

Murad MethodTM Skin Health Plan
Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid te reinigen. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding voor uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

Voor 2 personen;

-gehakte venkel
-2 stengels bleekselderij
-1 braeburn appel ongeschild met klokhuis verwijderd
-2,5 dl versgeperst grapefruit sap

Verwerk de venkel,selderij en appel in een juicer met krachtige motor en roer het grapefruitsap erdoorheen. Zeef de vloeistof door een fijne zeef en verdeel het over de glazen.

Murad



POWER SMOOTHIE VAN RODE BIET

Huidcondities:

- Hyperpigmentatie
- Lijntjes en rimpeltjes
- Verlies van stevigheid

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid een jeugdige uitstraling te geven. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding aan uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

POWER SMOOTHIE VAN RODE BIET

Voor 2 personen:

- **rauwe rode bietjes geschild en in stukjes 250 gram**
- **aardbeien 500 gram**
- **1 kleine Fuji appel ongeschild**
- **1 el versgeperst citroensap**
- **1 el maanzaad**

Rode bieten bevatten een hoge concentratie calcium, dit is betrokken bij de celgroei, hormoonstofwisseling en de energie van onze lichaamscellen. Vitamine D is nodig voor de verwerking van calcium!

Aardbeien is een natuurlijk Powerfood met een enorm hoge concentratie antioxidanten, door een hoge concentratie vitamine C. (64 Mg per 100 gram)

Murad®



KRACHTIGE KOKOS SMOOTHIE

Huidconditie:

- Hyperpigmentatie
- Lijntjes en rimpeltjes
- Verlies van stevigheid

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid een jeugdige uitstraling te geven. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding aan uw lichaam, zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

KRACHTIGE KOKOS SMOOTHIE

Voor 2 personen

- **2,5 dl kokoswater**
- **4 el jong Thais kokosvruchtvlees**
- **2 el vers fijn gehakte citroengras**
- **gesneden ananas 500 gram**

Meng alle ingrediënten tot een gladde vloeistof.

Kokos bevat veel vezels, werkt hydraterend en kalmerend.

Ananas is rijk aan bèta caroteen en vitamine E. Vitamine E werkt ontstekingsremmend en als antioxidant. Tevens bevat ananas mineralen zoals magnesium, fosfor, ijzer, koper, zink, jodium en mangaan.

Murad®



VERSTEVIGENDE COUSCOUS

Couscous van groene bloemkool met balsamico azijn

Huidconditie:

Vochttekort

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid gehydrateerd en soepel te houden. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding aan uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

VERSTEVIGENDE COUSCOUS

Couscous van groene bloemkool met balsamico azijn
Voor 4 personen:

- **1/2 stronk groene bloemkool**
- **druiven**
- **wortel**
- **2 el vers gehakte peterselie**
- **1 el vers gehakte dragon**
- **1 el vers gehakte koriander**
- **2 el champagne azijn**
- **2 el versgemalen korianderzaad**
- **2 el vers geperst sinaasappelsap**
- **zeezout en versgemalen peper**
- **4 el balsamico azijn**

Meng de fijn gesneden groene bloemkool in een kom met de druiven, wortel, peterselie, dragon, koriander, het koriander zaad, de olijfolie, de champagne azijn en het sinaasappelsap. Voeg naar smaak zout en peper toe.
Sprenkel een flinke thee lepel azijn over het bord en strooi er dragon en peterselie overheen.

Bloemkool is rijk aan vitamine C, wat verantwoordelijk is voor de aanmaak van collageen en elastine in de huid. Vitamine C voorkomt rimpels, geeft UV bescherming, verbetert wondheling en voorkomt vochtverlies in de epidermis.

Balsamico azijn wordt van trebbiano druiven gemaakt die groeien in noord-Italië. Druiven beschikken over een hoge concentratie antioxidanten

Murad



WEERSTAND-VERHOGENDE KOMKOMMERSOEP

Huidconditie:
Vochttekort

Murad Method™ Skin Health Plan

Dit recept is speciaal ontwikkeld om uw huid gehydrateerd en soepel te houden. Het zal u aanmoedigen om beter te leven (LIVE BETTER) door het verstrekken van hoogwaardige voeding aan uw lichaam zonder onnodige stress over voedingskeuzes.

WEERSTANDVERHOGENDE KOMKOMMERSOEP

met worteltjes, amarantblad en pijnboompitjes

Voor 4 personen:

- **2 komkommers geschild en in stukjes**
- **2 el versgeperst citroensap**
- **grijs zeezout en versgemalen peper**
- **2 worteltjes, geschild en in schuine plakjes**
- **1 el lente ui in dunne, schuine plakjes**
- **8 dunne plakjes komkommer**
- **4 el kleine amarantblaadjes**
- **1 el olijfolie, extra vergine**
- **8 tl pijnboompitjes**
- **1 el verse dragon**

Bewerk de komkommer in een blender tot een gladde massa, voeg citroensap, zout en peper toe naar smaak. Meng de lente-ui, amarantblaadjes, schijfjes komkommer en olijfolie er doorheen. Leg de wortelsla in het midden en schep de soep er omheen. Sprenkel 1 tl olijfolie over het gerecht heen.

Komkommer is vooral rijk aan kalium en fosfor. Kalium zorgt voor het handhaven van een normale bloeddruk en de energiehuishouding in de spieren. Fosfor is belangrijk voor de koolhydraat, vet en eiwitstofwisseling. Zorgt voor energievoorziening van het lichaam en maakt deel uit van het DNA.

Wortel bevat o.a. calcium en bèta caroteen. Bèta caroteen is een voorloper van vitamine A en draagt bij aan een goede weerstand, gezichtsvermogen en huid. heeft tevens antioxidatieve eigenschappen.

Murad