

5-Tagesplaner – Entsaften

Unser 5-Tagesplaner enthält leckere Saftrezepte, die randvoll mit Nährstoffen sind und für mehr Wohlbefinden sorgen.

Tag 1

Coole Gurken

Tag 2

Die Wurzel
allen
Wohlbefindens

Tag 3

Toskana zum
Trinken

Tag 4

Gesund mit
Gelber Bete

Tag 5

Tolle
Tomaten

Lernen Sie die Nährstoffe kennen, die Sie in nächster Zeit vermehrt zu sich nehmen werden



Vitamin C
Ballaststoffe
Vitamin B6



Vitamin C
Ballaststoffe
Kalium



Vitamin C
Betacarotin
Kalium



Vitamin C
Vitamin A
Vitamin B6



Vitamin C
Magnesium
Kalium



Vitamin C
Vitamin B6
Eisen



Vitamin C
Vitamin A
Kalium



Vitamin C
Vitamin A
Vitamin B6



Tag 1 - Coole Gurken

500 ml / Für 2 Personen

4 persische Gurken
1 grüner Apfel
4 große, frische Minzzweige
120 g Baby-Blattspinat
¼ Zitrone, geschält

1. Zutaten gründlich reinigen
2. Zutaten abwechselnd mit dem Zentrifugalentsafter von Sage entsaften.

Tag 2 - Die Wurzel allen Wohlbefindens

500 ml / Für 2 Personen

4 mittelgroße violette Karotten
¼ Knollensellerie, Stiel und Wurzeln entfernt,
in lange Stücke geschnitten
1 Apfel
1 mittelgroße persische Gurke
3 cm Ingwer

1. Zutaten gründlich reinigen
2. Zutaten abwechselnd mit dem Zentrifugalentsafter von Sage entsaften.





Tag 3 - Toskana zum Trinken

• 500 ml / Für 2 Personen

½ mittelgroße Ananas, geschält, in lange Stücke geschnitten
100 g Baby-Blattspinat
6 Grünkohlblätter
300 g Honigmelone, geschält, geschnitten
¼ Limette, geschält
1 mittelgroße persische Gurke
2 Stangen Sellerie, Blätter zurückgeschnitten

1. Zutaten gründlich reinigen
2. Zutaten abwechselnd mit dem Zentrifugalentsafter von Sage entsaften.

Tag 4 - Gesund mit Gelber Bete

• 500 ml / Für 2 Personen

4 kleine Gelbe Bete
3 mittelgroße gelbe oder orange Karotten
¼ mittelgroße Ananas, gestutzt, geschält,
in lange Stücke geschnitten

1. Zutaten gründlich reinigen
2. Zutaten abwechselnd mit dem Zentrifugalentsafter von Sage entsaften.



Tag 5 - Tolle Tomaten

• 500 ml / Für 2 Personen

300 g kernlose Wassermelone, geschält, geschnitten
1 mittelgroße Karotte
3 mittelgroße, reife Tomaten

1. Zutaten gründlich reinigen
2. Zutaten abwechselnd mit dem Zentrifugalentsafter von Sage entsaften.