



7-Tagesplaner – Entsaften

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

Auf eine gesunde Woche!

Tag 1

Grüner
geht's nicht

Tag 2

Beste Bete

Tag 3

Sauer macht
lustig

Tag 4

Gelbes Glück

Tag 5

Grüner
Genuss

Tag 6

Von der Sonne
geküsst

Tag 7

Paprika-
Power

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



Vitamin C
Vitamin A
Vitamin B6



Vitamin C
Ballaststoffe
Kalium



Vitamin C
Betacarotin
Kalium



Vitamin B6
Kalium
Magnesium



Vitamin C
Ballaststoffe
Kalium



Vitamin C
Vitamin B6
Eisen



Vitamin C
Vitamin B6
Kalium



Vitamin C
Vitamin A
Ballaststoffe



Tag 1 - Grüner geht's nicht

☞ 500 ml / Für 2 Personen

200 g Baby-Blattspinat
150 g Grünkohlblätter
400 g Karotten
400 g grüner Apfel

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

Tag 2 - Beste Bete

☞ 500 ml / Für 2 Personen

4 mittelgroße Rote Bete
4 große, frische Minzzweige
1 Tasse Honigmelone, geschält, geschnitten
½ Stange Sellerie, Blätter zurechtgeschnitten

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





Tag 3 - Sauer macht lustig

⚠ 500 ml / Für 2 Personen

-
- 1 kleine Rote Bete
 - 1 Tasse blaue oder rote Trauben, ohne Kerne
 - 2 mittelgroße Zucchini
 - 3 mittelgroße violette Karotten
 - 1 Orange, geschält
-

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

Tag 4 - Gelbes Glück

⚠ 500 ml / Für 2 Personen

-
- 2 mittelgroße gelbe Paprika, Stiel und Kerne entfernt
 - 150 g Cantaloupe-Melone, geschält, geschnitten
 - 2 mittelgroße gelbe Zucchini
 - ¼ Orange, geschält
 - ¼ Zitrone, geschält
-

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



Tag 5 - Grüner Genuss

⚠ 500 ml / Für 2 Personen

-
- 2 mittelgroße Zucchini
 - 4 Mangoldblätter
 - 50 g Baby-Blattspinat
 - 1 Kiwi, geschält
 - 1 Birne, ohne Stiel
 - 5 große, frische Zweige glatte Petersilie
-

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





Tag 6 - Von der Sonne geküsst

☞ 500 ml / Für 2 Personen

3 mittelgroße Karotten
½ Tasse Cantaloupe-Melone, geschält, geschnitten
½ Orange, geschält
3 Stangen Sellerie, Blätter zurechtgeschnitten
1 mittelgroße Pastinake
4 cm Ingwer

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

Tag 7 - Paprika-Power

☞ 500 ml / Für 2 Personen

2 rote Paprika, Stiel und Kerne entfernt, geviertelt
1 mittelgroße Karotte
1 mittelgroße Rote Bete
1 Orange, geschält

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



Noch mehr gesunde Ideen finden Sie unter:
colourmehealthy.sageappliances.com