



## 5-Tagesplaner – Entsaften

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

### Tag 1

Cooler 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 Zentrifugalensafter 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 Zentrifugalensafter von Sage entsaften.





## Tag 3 - Toskana zum Trinken

☞ 500 ml / Für 2 Personen

- 
- 1/8 mittelgroße Ananas, geschält, in lange Stücke geschnitten
  - 100 g Baby-Blattspinat
  - 6 Grünkohlblätter
  - 300 g Honigmelone, geschält, geschnitten
  - 1/4 Limette, geschält
  - 1 mittelgroße persische Gurke
  - 2 Stangen Sellerie, Blätter zurückgeschnitten
- 

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

## Tag 4 - Gesund mit Gelber Bete

☞ 500 ml / Für 2 Personen

- 
- 4 kleine Gelbe Bete
  - 3 mittelgroße gelbe oder orange Karotten
  - 1/4 mittelgroße Ananas, gestutzt, geschält, in lange Stücke geschnitten
- 

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