



## 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 Zentrifugalensafter von Sage entsaften.

## Tag 2 - Beste Bete

☞ 500 ml / Für 2 Personen

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

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



Noch mehr gesunde Ideen finden Sie unter:  
[colourmehealthy.sageappliances.com](http://colourmehealthy.sageappliances.com)