



Sapplan voor 5 dagen

Voel je geweldig met deze kleurrijke selectie van levendige saprecepten voor 5 dagen gezond en voedzaam leven.

Dag 1

Komkom-
mertijd

Dag 2

Terug naar
de wortels

Dag 3

Een vleugje
Toscane

Dag 4

Bietjes-
bonanza

Dag 5

Tomaten-
blosjes

Dit zijn slechts een paar van de voedingsvoordelen waarvan u zult profiteren



Vitamine C
Voedingsvezels
Vitamine B6



Vitamine C
Voedingsvezels
Kalium



Vitamine C
Bètacaroteen
Kalium



Vitamine C
Vitamine A
Vitamine B6



Vitamine C
Magnesium
Kalium



Vitamine C
Vitamine B6
IJzer



Vitamine C
Vitamine A
Kalium



Vitamine C
Vitamine A
Vitamine B6



Dag 1 - Komkommertijd

📖 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 4 Perzische komkommers
 - 1 groene appel
 - 4 grote takjes verse munt
 - 120 g babyspinazie
 - ¼ citroen, geschild
-

1. Was de ingrediënten grondig
2. Pers de ingrediënten in de centrifugale juicer van Sage en wissel af tussen de ingrediënten

Dag 2 - Terug naar de wortels

📖 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 4 middelgrote paarse wortelen
 - ¼ knolselderij, stengels en onderkant verwijderd, in lange parten gesneden
 - 1 appel
 - 1 middelgrote Perzische komkommer
 - Stuk gember van 3 cm
-

1. Was de ingrediënten grondig
2. Pers de ingrediënten in de centrifugale juicer van Sage en wissel af tussen de ingrediënten





Dag 3 - Een vleugje Toscane

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 1/8 middelgrote ananas, geschild, in lange parten gesneden
 - 100 g babyspinazie
 - 6 boerenkoolbladeren
 - 300 g honingmeloen, geschild en in stukken gesneden
 - 1/4 geschilde limoen
 - 1 middelgrote Perzische komkommer
 - 2 selderijstengels, bladeren verwijderd
-

1. Was de ingrediënten grondig
2. Pers de ingrediënten in de centrifugale juicer van Sage en wissel af tussen de ingrediënten

Dag 4 - Bietjesbonanza

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 4 kleine gele bieten
 - 3 middelgrote gele of oranje wortels
 - 1/4 middelgrote ananas, bovenkant verwijderd, geschild, in lange parten gesneden
-

1. Was de ingrediënten grondig
2. Pers de ingrediënten in de centrifugale juicer van Sage en wissel af tussen de ingrediënten



Dag 5 - Tomatenblosjes

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 300 g watermeloen, geschild en in stukken gesneden
 - 1 middelgrote oranje wortel
 - 3 middelgrote rijpe tomaten
-

1. Was de ingrediënten grondig
2. Pers de ingrediënten in de centrifugale juicer van Sage en wissel af tussen de ingrediënten