



Sapplan voor 7 dagen

Voel je geweldig met deze kleurrijke selectie van levendige saprecepten voor een hele week gezond leven.

Dag 1

Groen
en gezond

Dag 2

Beter
met bietjes

Dag 3

Paarse
pracht

Dag 4

Geniet je geel

Dag 5

Groene moed

Dag 6

Cantaloupe-
gesnoep

Dag 7

Paprikam-
pioen

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



Vitamine C
Vitamine A
Vitamine B6



Vitamine C
Voedingsvezels
Kalium



Vitamine C
Bètacaroteen
Kalium



Vitamine B6
Kalium
Magnesium



Vitamine C
Voedingsvezels
Kalium



Vitamine C
Vitamine B6
Ijzer



Vitamine C
Vitamine B6
Kalium



Vitamine C
Vitamine A
Voedingsvezels



Dag 1 - Groen en gezond

☞ Recept voor 500 ml/voor 2 personen

200 g babyspinazie
150 g boerenkoolbladeren
400 g wortel
400 g groene appel

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

Dag 2 - Beter met bietjes

☞ Recept voor 500 ml/voor 2 personen

4 middelgrote rode bieten
4 grote takjes verse munt
1 kop honingmeloen, geschild en in stukken gesneden
Halve selderijstengel, bladeren verwijderd

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





Dag 3 - Paarse pracht

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 1 kleine rode biet
 - 1 kop zwarte of rode pitloze druiven
 - 2 middelgrote courgettes
 - 3 middelgrote paarse wortelen
 - 1 sinaasappel, geschild

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

Dag 4 - Geniet je geel

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 2 middelgrote gele paprika's, steel en zaadjes verwijderd
 - 150 g cantaloupe, geschild en in stukken gesneden
 - 2 middelgrote gele courgettes
 - ¼ geschilde sinaasappel
 - ¼ geschilde limoen

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



Dag 5 - Groene moed

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

-
- 2 middelgrote courgettes
 - 4 snijbietbladeren
 - 50 g babyspinazie
 - 1 kiwi, geschild
 - 1 peer, steeltje verwijderd
 - 5 grote takjes verse bladpeterselie

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



Dag 6 - Cantaloupe-gesnoep

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

3 middelgrote oranje wortelen
Halve kop cantaloupe, geschild en in stukken gesneden
Halve geschilde sinaasappel
3 selderijstengels, bladeren verwijderd
1 middelgrote pastinaak
Stuk gember van 4 cm

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

Dag 7 - Paprikampioen

🍷 Recept voor 500 ml/voor 2 personen

2 rode paprika's, steel en zaadjes verwijderd,
in vier parten gesneden
1 middelgrote oranje wortel
1 middelgrote biet
1 sinaasappel, geschild

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

