



Groentesapjes bij weekmenu 1

Tip: leng de sapjes aan met water of kokoswater als je het idee hebt dat je darmen overuren draaien

Weerstandboost

- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 1/3 citroen
- ½ teentje knoflook (echt waar)
- Stukje rode peper (optioneel)

Greens 'n more

- ½ venkelknol
- ½ courgette
- ½ citroengrassstengel

Cleansing cocktail

- 1 rode biet
- 4 wortels
- ½ appel
- Klein duimtopje verse gember

