



Groentesapjes weekmenu 1 oktober

Bietensapje

- 1 of 2 rauwe bietjes, ongeschild
- 2 wortels, ongeschraapt
- 1/3 komkommer, ongeschild
- 1 appel, ongeschild
- 1 peer, ongeschild

Energieboost sapje:

- 1 komkommer
- 1 grote rode biet
- 5 selderijstengels
- 2 wortels
- Stuk gember
- 1 tl arganolie

Kurkuma sapje

- 2 stukjes verse kurkuma
- 2 selderijstengels
- 1 geschilde citroen (indien niet bio)
- 1 zoete appel

Pittig wortelsapje

- 2 kleine knoflooktenen
- 800 gr wortels
- Bosje bladpeterselie
- ½ citroen
- 1 tl lijnzaadolie

Enzymenshot

- ½ ananas
- 2 stengels broccoli
- 1 stengel bleekselderij
- ½ bosje waterkers

