



Groentesapjes weekmenu 2

Rood sappie

1/4 rode kool
1 komkommer
1 kopje bosbessen
1 appel

Bietensapje

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

Kurkuma sapje

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

Dorstlesser

1/2 komkommer
1 stengel bleekselderij
2 tomaten
2 takjes verse basilicum

Weerstandboost

1 rode paprika
1 stengel bleekselderij
1/3 citroen
1/2 teentje knoflook (echt waar)
stukje rode peper (optioneel)

Enzymenshot

½ ananas
2 stengels broccoli
1 stengel bleekselderij
½ bosje waterkers

Snelle detox

½ (witte) kool, in stukken groot genoeg voor de juicer
1 peer

