



Groentesapjes weekmenu 2 april

Spinazie sapje

2 appels
4 selderijstengels
1 komkommer
Handvol boerenkool
½ citroen
1 stuk verse gember

Dorstlesser

½ komkommer
1 stengel bleekselderij
2 tomaten
2 takjes verse basilicum

Avocado waterkers sapje

½ doosje waterkers
½ komkommer
2 selderijstengels
(kokos)water

Enzymenshot

½ ananas
2 stengels broccoli
1 stengel bleekselderij
½ bosje waterkers

Multi sapje

2 porties
250 wortel
1 rode of gele paprika
1 rode biet (rauw)
½ komkommer
1 kleine venkelknol
½ citroen
(na de tijd toevoegen 1 tl lijnzaadolie)