



Groentesap ideetjes bij weekmenu 2 februari

Energizer

5 wortels
een handvol peterselie
½ appel

Wortel bietensap

Duimtopje verse gember
1 citroen
2 appels
2 rode bieten (met groen als dit eraan zit)
3 wortels

(wortelpulp nodig op dinsdag!)

Greens 'n more

½ venkelknol
½ courgette
½ citroengrassstengel

Goede bloeddruksapje

½ biet
½ courgette
1 wortel
1 appel

Witlofsapje om je lever te helpen

½ stronk witlof
½ komkommer
1 peer
6 blaadjes basilicum
1 cm gember

