



## **Groentesapjes**

### **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

