



Groentesapjes weekmenu 1 maart

Schoonmaaksapje:

1 stengel selderij
300 gr wortels
150 gr appel
peterselie

Zuiverend ontgiftingsapje:

1 stronk witlof
300 gr wortels
150 gr abrikozen
Paar takken peterselie

Slaapmutsje voor na de ademhalingsoefening:

150 ml kamillethee
100 gr (ijsberg)sla
1 banaan
Sap ½ citroen

Groene wonder:

1 limoen
1 stukje geschilde gember
1 bosje peterselie of koriander
2-3 handvol spinazie of kool
2 appels

Eventueel nog wat komkommer of bleekselderij

Sapje voor voorjaars schoonmaakpit:

2 geschilde rauwe bietjes
1 appel
½ chilipeper zonder zaadjes
1 cm geschilde gember

Antibacterie sapje:

1 klein zakje zuurkool (bv vd AH)
½ venkelknol
2 appels
1 el citroensap