



Clean
Start
21 dagen detox



Clean Start Detox Sap Recepten

Onderdeel van jouw nieuwe levensstijl is het elke dag drinken van een detox sapje. Je kunt zelf een keuze maken uit onderstaande sappen. Wissel wel af om zo de optimale hoeveelheid voedingsstoffen binnen te krijgen.

Appel-Biet Smoothie met Gember

Dit heb je nodig:

- 1 appel
- 1 kleine biet
- 1 cm gemberwortel
- 1/2 banaan
- 125 ml kokosmelk (of amandelmelk)
- 1/2 sinaasappel
- 1 eetlepel hennepzaad

Zo maak je het klaar:

1. *Schil de appel en verwijder het klokhuis.*
2. *Schil de biet en snijd deze in kleine blokjes. Doe het zelfde met de appel en de geschilde gember.*
3. *Doe alles in een blender samen met de uitgeperste sinaasappel, kokosmelk en hennepzaad.*

Tropisch sapje

Dit is zeker een van mijn favorieten!

Dit zit erin:

1. *2 handen spinazie*
2. *1 banaan (lieft bevroren)*
3. *½ geschilde komkommer*
4. *4 stukken verse ananas*
5. *250 ml water of kokoswater*
6. *60 ml vers sinaasappelsap*
7. *2 theelepels chiazaad*
8. *eventueel verse munt voor de garnering*



Clean
Start
21 dagen detox



Verfrissend sapje

Deze Detox sap is vooral heerlijk in de zomer met wat 'crushed ice'.

Dit zit erin:

- Handje verse basilicum
- 1 komkommer
- ½ geperste limoen (gebruik je ijs, neem dan een hele limoen)

Wortel/Druiven-sap

Bij deze sap kun je eventueel variëren met rode druiven of appel. Drink het meteen op na het klaarmaken.

Dit zit erin:

- 1 stengel bleekselderij
- 300 gr. wortels
- 150 gr. witte druiven
- Een paar takjes peterselie

Wortelsapje

Dit zit erin:

- 3 wortels
- Een halve appel
- Een halve rode biet
- 3 grote boerenkoolbladeren

Boost voor je start van de dag

Deze Detox sap geeft je een heerlijk energiek begin van de dag.

Dit zit erin:

- 125 ml sinaasappel geperst
- 150 ml wortelsap
- Sap van 1 peer
- 1 snufje kaneel



Clean
Start
21 dagen detox



Mooie groene

Dit zit erin:

- Handje spinazie
- 4 bladeren van de koolrabi
- 4 bladeren groene kool
- 5 wortelen en teentje knoflook

Oppepper

Een lekkere oppepper voor in de namiddag!

Dit zit erin:

- 5 wortelen
- 4 witte kool bladeren
- 2 takjes peterselie
- $\frac{1}{4}$ rode biet

Slaap lekker sap

Tot slot nog een sapje voor de goede nachtrust!

Dit zit erin:

- 1 zakje kamillethee
- 100 gram ijsbergsla
- 1 banaan
- sap van een $\frac{1}{2}$ citroen

Zo maak je het klaar:

1. Leg het theezakje 10 minuten in 150 ml gekookt water.
2. Snijd de banaan in stukken en doe deze in de blender.
3. Voeg de sla toe en maal het geheel glad.
4. Voeg dan het citroensap en de thee toe en mix het geheel kort glad.
5. Drink het sap direct op.