

INHOUD

INLEIDING 6

INGREDIËNTEN 10

NUTTIGE TIPS 16

HEERLIJK DETOXEN 18

ENERGIEBOOSTERS 48

VRIENDELIJK VOOR DE DARMEN 78

GOED VOOR DE WEERSTAND 104

VOOR EEN MOOIE HUID 140

SAPSCHEMA'S 168

SAPTHERAPIE 172

REGISTER 174

GEZONDE TOEVOEGINGEN

Versterk de goede eigenschappen van uw sap of smoothie nog meer door vitaminen, mineralen en andere gezonde stoffen toe te voegen. Sommige additieven kunt u het best alleen met smoothies pureren, omdat die niet zo goed mengen met puur, vloeibaar sap.

VOOR SAPPEN OF SMOOTHIES

Vitaminen en mineralen in druppel- of poedervorm Sommige producenten maken uitstekende vitaminen en mineralen in druppel- of poedervorm. Ze zijn heel geschikt om toe te voegen aan uw dagelijkse sap of smoothie, zeker voor kinderen.

Kruidendruppels Als u kruidengeneesmiddelen gebruikt, zoals echinacea, of een mengsel van een kruidenexpert, kunt u die door een sap roeren, want meestal is de pure smaak ervan niet echt lekker. (Vraag eerst na bij uw kruidenexpert.)

Spirulina-/gerstgras-/tarwegraspoeder

Deze drie herbergen voedingsstoffen in een compacte vorm en zijn vooral rijk aan het reinigende chlorofyl. Roer deze poeders los met een beetje sap voordat u ze toevoegt.

ALLEEN VOOR SMOOTHIES

Tarwekiemen Het beste van het graan tarwe zit in de kiem. Die geeft extra vitaminen en mineralen, vooral vitaminen B en E.

Lijnzaad Een van de rijkste vegetarische bronnen van vetzuren, boordevol vitaminen en mineralen.

Pompoen-/zonnebloempitten Geven smoothies een nootachtige smaak en textuur en verhogen het gehalte aan vitaminen, mineralen en vetzuren.

Koudgeperste zadenoliën In tegenstelling tot de gewone commerciële varianten zijn koudgeperste oliën, zoals van zonnebloem- of pompoenpitten, zuivere bronnen van essentiële vetzuren.

Tahin Deze romige sesampasta geeft elke smoothie een uitgesproken smaak en verhoogt de voedingswaarde.

Donkere melasse Afkomstig van de hele suikerrietplant. Deze siroopachtige zoete melasse zit vol mineralen (vooral ijzer en calcium) en B-vitaminen.

Lecithine Vooral belangrijk voor de vertering van vetten, voor een gezond zenuwstelsel en voor de hersencellen. U kunt het in poedervorm aan uw smoothies toevoegen.

Biergist Een van de best beschikbare bronnen van B-vitaminen. Bevat tevens vitale mineralen.

REINIGENDE WORTEL



VOEDINGSSTOFFEN

Bètacaroteen, foliumzuur, vitaminen B3, B6 en C; calcium, ijzer, magnesium, mangaan, fosfor, kalium, natrium, zwavel

- 3 wortels
- ¼ rode biet
- ½ appel
- ½ sinaasappel
- 1 stengel bleekselderij, plus extra om te serveren (naar keuze)
- 2 grote boerenkoolbladeren

Velen moeten even wennen aan het drinken van groentesappen, vooral die met rode biet of boerenkool, maar na een paar heerlijke dranken heeft u de smaak vast te pakken.

Verwijder de boven- en onderkant van de wortels en snijd ze in grove stukken. Verwijder de harde steel van de rode biet en bewaar naar wens het blad. Verwijder het klokhuis en steeltje van de appel en pel de sinaasappel, maar laat het wit zitten. Snijd de bleekselderij in stukken, zodat hij in de juicer past, en bewaar het groene blad. Spoel de boerenkoolbladeren goed af in een vergiet, leg ze op een schone theedoek en dep ze droog.

Druk alles door de juicer, voeg het blad van de bleekselderij en eventueel de rode biet toe en voeg de boerenkool toe met de vaste ingrediënten. Roer alles goed door en schenk het in een hoog glas.

Serveer naar wens met extra stengels bleekselderij, zodat u tussen de slokjes door kunt roeren; de verfrissende, knapperige stengels eet u aan het eind natuurlijk op!



RODE KOMKOMMER



VOEDINGSSTOFFEN

Bètacaroteen, foliumzuur, vitamine C; calcium, magnesium, fosfor, kalium, natrium, zwavel

1 komkommer

1 rode biet

½ ananas

Een voedzaam sap waarin de waterige, lichte komkommer zeer goed samengaat met de aardachtige rode biet.

Snijd de komkommer in de lengte in stukken die door de vulschacht van de juicer passen en druk deze door de juicer, inclusief schil en zaadlijsten. Verwijder de stelen van de rode biet – bewaar het blad –, snijd de biet in stukken en juice de biet samen met het blad. Verwijder de schil van de zijkanen en onderkant van de ananas, snijd het vruchtvlees in stukken en juice deze.

Roer alles goed door elkaar, schenk het in een glas en serveer.

VURIG EN VRIENDELIJK



VOEDINGSSTOFFEN

Bètacaroteen, foliumzuur, vitamine C; calcium, magnesium, mangaan, fosfor, kalium, natrium, zwavel

2 peren

2 wortels

½ ananas

1 cm gemberwortel

De combinatie van peer, wortel en ananas met de gember is erg lekker en ondersteunt bovendien de spijsvertering.

Snijd de peren in vieren en verwijder de klokhuizen en harde steeltjes. Snijd dan naar wens in de lengte een stuk peer af voor de garnering en druk de rest door de juicer. Verwijder de boven- en onderkant van de wortels, snijd ze in stukken en druk deze door de juicer. Verwijder de schil van de zijkanen en onderkant van de ananas, snijd het vruchtvlees in stukken die door de vulschacht van de juicer passen en juice deze. Schil de gember als de schil gerimpeld is en juice hem.

Roer alles goed door elkaar en serveer eventueel met de achtergehouden reep peer, als frisse garnering.



KOUDE OORLOG



VOEDINGSSTOFFEN

Bètacaroteen, foliumzuur, vitamine C;
calcium, magnesium, fosfor, kalium,
natrium, zwavel

- 1 sinaasappel
- 4 wortels
- 2 teentjes knoflook
- 1 cm gemberwortel

De knoflook is een goede oppepper voor uw immuunsysteem, bij een verkoudheid of andere infectie. Als uw borstholte verstopt voelt, kunt u ook nog een halve ui toevoegen.

Pel de sinaasappel, maar laat het wit zitten, en snijd of breek hem in stukken die door de vulschacht van de juicer passen. Verwijder de boven- en onderkant van de wortels en snijd grote exemplaren in stukken. Juice de wortels samen met de sinaasappel. Pel de knoflook, schil de gember en voeg beide toe aan de ingrediënten in de juicer.

Roer als alle ingrediënten zijn gejuicet de drank goed door en schenk hem in een glas, klaar om de verkoudheid te lijf te gaan!

SUPERBESCHERMER



VOEDINGSSTOFFEN

Bètacaroteen, foliumzuur, vitaminen B3 en C;
calcium, ijzer, magnesium, mangaan, fosfor,
kalium, natrium, zwavel

- 1 sinaasappel
- 3 wortels
- 5 grote boerenkoolbladeren

Dit sap is misschien niet moeders mooiste, maar het is heel gezond en heeft een voortreffelijke smaak.

Pel de sinaasappel, maar laat het wit zitten, en snijd of breek hem in stukken die door de vulschacht van de juicer passen. Verwijder de boven- en onderkant van de wortels en snijd grote exemplaren in stukken. Snijd naar wens een paar repen wortel af, als roerstaafjes of garnering. Spoel de boerenkoolbladeren goed af in een vergiet, leg ze op een schone theedoek en dep ze droog. Druk de wortels samen met de sinaasappel en boerenkoolbladeren door de juicer – bewaar een paar stukken blad voor de garnering.

Roer de drank door, zodat de smaken kunnen mengen, schenk hem in een glas en garneer eventueel met de repen wortel en met het achtergehouden boerenkoolblad.

