

MENU



JUIZS DETOX

Een sapkuur doe je niet zomaar.
Het is belangrijk om je er goed op voor te bereiden.
Gebruik het af- & opbouwplan als ondersteuning.
JUIZS adviseert om minimaal 3 dagen af te bouwen
en 3 dagen op te bouwen.

JUIZS COACHING

Tijdens de sapkuur heb je geen eetmomenten
meer. Dit kan best pittig zijn en daarom zijn wij er
om je te helpen! Voor elke JUIZS sapkuur hebben
wij een speciaal coaching programma opgesteld
waar je gebruik van kan maken. Hoe meer dagen,
hoe meer voordelen.

- 3, 5, 7  Coaching programma (link in mail)
- 3, 5, 7  WhatsApp helpdesk via 06 12929764
- 5, 7  Persoonlijke (video)call voedingsadvies
- 7  21 dagen check

JUIZS BLOGS

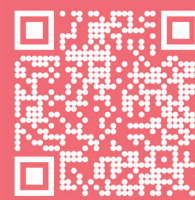
Leesvoer voor tijdens je detox.



Vet-
verbranding



Suiker-
verslaving



Wat is
Autofagie?

ALL DAY

cold pressed
JUIZS
JOURNEY
HERE



fresh juices

j4I
YOUR DETOX
STARTS



Dag 1, 3, 5 of 7

BIJ OPSTAAN

Boost je metabolisme!

Drink een glas lauw warm water met sap van kwart citroen en snufje zout.

09:00 OMEGA-3 SHOT

42 kcal

Breng je Omega-3 op peil!



11:00 AVOCADO CUCUMBER FENNEL

108 kcal

Een romige, groene smoothie met 60% groente.



13:00 BEET FENNEL

71 kcal

Beat de lunch met 101 gram veggies.

15:00 ANTIOXIDANT SHOT

31 kcal

Granaatappel is de koning in antioxidanten.



17:00 CARROT ORANGE GINGER

100 kcal

Gember is een natuurlijke vetverbrander.



19:00 CUCUMBER SPINACH

49 kcal

Superfood spinazie zit vol met mineralen.



21:00 KIWI CHIA VITAMIN E

140 kcal

Chiazaad is goed voor de spijsvertering.



GEDURENDE DE HELE DAG DETOX THEE

0 kcal

Zuiverende kruidenmelange die de stofwisseling stimuleert.

© 2023 JUIZS

GREEN DAY

MENU

MIX DAY

Dag 2, 4 of 6

BIJ OPSTAAN

Boost je metabolisme!

Drink een glas lauw warm water met sap van kwart citroen en snufje zout.

24 kcal

09:00 TURMERIC SHOT

Kurkuma is zeer ontstekingsremmend.



11:00 AVOCADO MANGO COCONUT

190 kcal

Avocado zit bomvol gezonde vetten.



13:00 BEET CARROT MANGO

122 kcal

Rode biet, onze lokale superfood!

15:00 DIGESTION SHOT

25 kcal

De ideale shot voor een happy belly.



17:00 CHIA MANGO SPINACH

123 kcal

Chiazaad zorgt ook voor een goede stoelgang.



19:00 CARROT PARSNIP

46 kcal

Pastinaak is goed voor het hart en hoog in vit. C.



21:00 APPLE CHAMOMILE VITAMIN B

135 kcal

Kamille ontspant de maag en darmen.



GEDURENDE DE HELE DAG DETOX THEE

0 kcal

Het zakje Detox thee is goed voor 20 tot 30 koppen thee.

Jouw detox
is opgedeeld in
een 'green day'
en een 'mix day'

Een green day
doe je op een oneven dag
(dag 1 en 3 en evt. 5 en 7)

Een mix day
doe je op een even dag
(dag 2 en evt. 4 en 6).

Lees ook de
achterkant!

TOTAAL
541 kcal

TOTAAL
665 kcal

