

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.

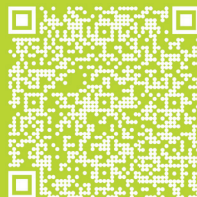
- 3, 5, 7  Coaching programma (link in mail)
- 3, 5, 7  WhatsApp helpdesk via 06 12929764
- 5, 7  Persoonlijke (video)call voedingsadvies
- 7  21 dagen check

JUIZS BLOGS

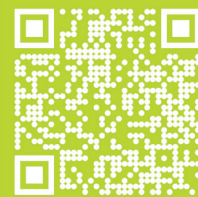
Leesvoer voor tijdens je detox.



Vet-
verbranding



Suiker-
verslaving



Wat is
Autofagie?

TILL
DINNER

fresh juices

YOUR DETOX
STARTS

cold pressed
JUIZS
JOURNEY
HERE



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.

DE HELE DAG DETOX THEE

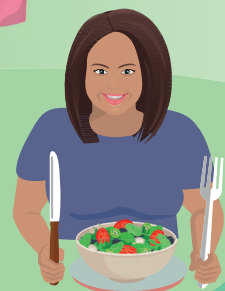
0 kcal

Zuiverende thee die de stofwisseling stimuleert.



'S AVONDS
LICHTE, VEGETARISCHE MAALTIJD

Scan de QR-code en bekijk het digitale receptenboek ter inspiratie.



MENU

GREEN DAY

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.

09:00 TURMERIC SHOT

24 kcal

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 CARROT PARSNIP

46 kcal

Pastinaak is goed voor het hart.



DE HELE DAG DETOX THEE

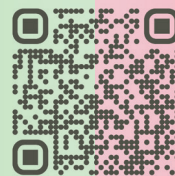
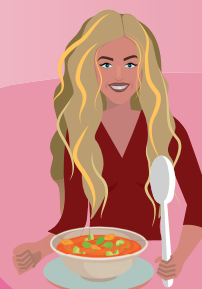
0 kcal

Zakje goed voor 20 tot 30 koppen thee.



'S AVONDS
LICHTE, VEGETARISCHE MAALTIJD

Scan de QR-code en bekijk het digitale receptenboek ter inspiratie.



Wat ga jij eten vanavond?