

COACHING

PLAN

RECEPTEN

SCHEMA'S

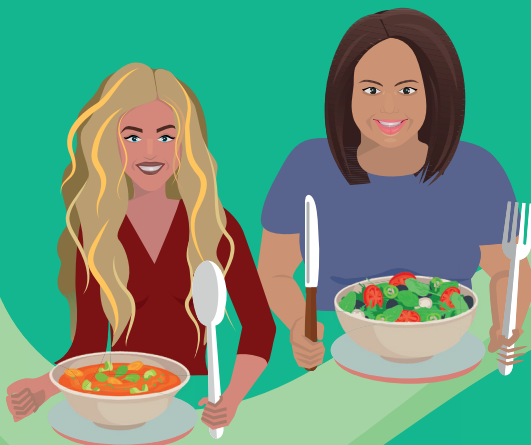
TIPS

fresh juices
cold pressed

JUICES

AF- & OPBOUWPLAN

> AF- EN OPBOUW TIPS
> DAGSCHEMA'S



Hey,

leuk dat je een Juizs sapkuur gaat doen!
Afbouwen en opbouwen is ontzettend
belangrijk om het goed te doorstaan.

JUIZS adviseert om minimaal drie dagen af te bouwen en drie
dagen op te bouwen. Voor deze af- en opbouwdagen heeft JUIZS
voor jou tips, richtlijnen en zelfs een heel programma ontwikkeld.
Nieuwsgierig? Lees snel verder!

succes!

PLANNING = KEY

AFBOUWDAGEN

1

2

3



OPBOUWDAGEN

1

2

3

SYLVIA.
OPRICHTER JUIZS



10 TIPS

- 1) Plan je sapkuur! Houd rekening met de af- en opbouwdagen en met weekenden. Voor velen is sapvasten in het weekend niet fijn.
- 2) Bereid je mentaal voor, wat wil je met het sapvasten bereiken?
- 3) Eet de dagen voorafgaand aan je sapvasten zo clean mogelijk. Dit af- en opbouwplan helpt daarbij.
- 4) Bouw langzaam je koffie af, elke dag eentje minder. Drink je veel koffie? Begin dan op tijd met afbouwen, eventueel eerst met cafeïne vrije koffie.
- 5) Verminder je eetmomenten op een dag. Probeer het bij de hoofdmaaltijden (ontbijt/lunch/avondeten) te houden. En zo min mogelijk tussendoortjes erbij.
- 6) Probeer de laatste dag voor je sapvasten vegetarisch te eten. Je kunt namelijk beter geen (rood) vlees meer eten want dit duurt voor je darmen erg lang om te verteren.

7) Eet de laatste dagen voor je sapkuur geen koolhydraten uit witte graansoorten (denk aan wit brood, witte pasta).

5) Laat ook alcohol, vetzig voedsel én zoete producten staan.

9) Bekijk ook het online coaching programma van JUIZS voor meer af- en opbouwtips. Via de mail heb je een link en een speciaal wachtwoord ontvangen om in te loggen.

10) Komt de sapkuur toch even niet uit? Vries de sapjes in! Bevroren blijven ze tot 6 maanden houdbaar.

Zit je nog met een vraag?

WHATSAPP HELPDESK
06-12929764



ALGEMENE RICHTLIJNEN

De af- en opbouwrecepten die verderop in dit boek voorkomen zijn volgens onderstaande richtlijnen samengesteld.

Wanneer je geen gebruik wilt maken van deze recepten dan willen wij je adviseren om wel onderstaande richtlijnen te volgen. Zo kan het lichaam wennen aan het niet eten van vast voedsel en dit ná de sapkuur ook weer goed opbouwen.

dag	aantal eetmomenten	ons eetadvies
3 dagen voor sapkuur	3 maaltijden 2 tussendoortjes	Eet vandaag gezond. Neem zowel koolhydraten als eiwitten en vetten tot je. Vegetarisch is nog niet nodig.
2 dagen voor sapkuur	3 maaltijden 1 tussendoortje	Eet vandaag minder koolhydraten. Vegetarisch is nog niet perse nodig.
1 dag voor sapkuur	3 maaltijden	Vandaag helemaal vegetarisch eten.
1 dag na sapkuur	3 maaltijden	Begin met kleine vegetarische maaltijden. Maak fruit een onderdeel daarvan. Zo min mogelijk koolhydraten.
2 dagen na sapkuur	3 maaltijden 1 tussendoortje	Vanaf nu weer een lichte eiwitbron. Voorbeelden: wit vis, kipfilet, tofu.
3 dagen na sapkuur	3 maaltijden 2 tussendoortjes	Koolhydraten mogen weer. Probeer het beperkt te houden tot 1 maaltijd per dag.

VOORBEELDSHEMA

Dit is een voorbeeld van hoe jouw eetschema er op de op- en afbouwdagen uit kan zien. De recepten van de genoemde maaltijden komen in dit boek voor.

dag	ontbijt	tussen- doortje	lunch	tussen- doortje	dinner
3 dagen voor sapkuur	Antioxidant smoothie	Handje ongebrande noten (25 g)	2 belegde crackers met ei	Schaaltje rauwkost + lepel hummus	Quinoa poke
2 dagen voor sapkuur	Hartige omelet	-	Maaltijdsalade Green & Healthy	Stengels Bleekselderij + lepel pindakaas	Geroosterde paprikasoep
1 dag voor sapkuur	Vitamine smoothie	-	Soep van de dag ervoor + gekookt eitje	-	Quinoa currybowl
1 dag na sapkuur	Groene appel	-	Maaltijdsalade Just Veggie	-	Heldere veggiesoep
2 dagen na sapkuur	Zoete omelet	-	Groentewrap Asian pulled chicken	Handje ongebrande noten (25 g)	Maaltijdsalade Seabreeze
3 dagen na sapkuur	Ginger smoothie	Gekookt eitje	2 rijstwafels + kom helderde veggiesoep	Schaaltje rauwkost + lepel hummus	Pizzawrap pumpkin

GOEDEMORGEN!

START VAN DAG



Glas lauwarm water met sap van een kwart citroen.

Boost je metabolisme!

DE EERSTE AFBOUWDAG

9:00 ONTBIJT

ONTBIJTSMOOTHIE

Kies een versie en voeg daar de basis aan toe.

BASIS

- ☐ 2 grote handen bladgroente (bijv. spinazie of veldsla)

Let op: Deze smoothies zijn plantaardig omdat lactose moeilijk af te breken is in het lichaam.

GREEN & CREAMY

Nodig

- ☐ 200 ml amandelmelk
- ☐ halve avocado
- ☐ 1 banaan

Stappen

1. Maak de ingrediënten en apparaat klaar voor gebruik.
2. Blend alle ingrediënten door elkaar tot een egale massa in een blender of met staafmixer.

ANTIOXIDANT

Nodig

- ☐ 250 ml cranberrysap
- ☐ 25 g blauwebessen
- ☐ 25 g frambozen
- ☐ 1 el amandelschaafsel

Stappen

1. Blend met een blender of staafmixer alle ingrediënten (behalve het amandelschaafsel) door elkaar tot een egale massa.
2. Voeg het amandelschaafsel bovenop als topping toe.

TROPICAL

Nodig

- ☐ 250 ml kokoswater
- ☐ 10 g verse gember
- ☐ 50 g (diepvries) ananasblokjes
- ☐ 1 passievrucht

Stappen

1. Verwijder de schil van de gember en haal het vruchtvlees uit de passievrucht.
2. Blend alle ingrediënten door elkaar tot een egale massa in een blender of met staafmixer.

11:00 TUSSENDOORTJE



1 stuk fruit of handje ongebrande noten (25 gram).

GOEDEMIDDAG!

Je kunt ook kiezen
voor rijstwafels!

13:00 LUNCH

BELEGDE SPELTCRACKERS

Kies een versie en beleg er 2 speltcrackers mee.

GEKOOKT EITJE

Nodig

- ☐ 1 eitje
- ☐ (Truffel)mayonaise
- ☐ Evt. plakjes komkommer en of avocado

Stappen

1. Kook het eitje en smeer crackers licht in met (truffel)mayonaise.
2. Beleg de de crackers.

GEROOKTE KIP MET VERSE MANGO

Nodig

- ☐ 2 plakjes gerookte kipfilet
- ☐ Paar schijfjes verse mango
- ☐ Veldsla

Stappen

1. Snijd wat schijfjes van de mango naar wens.
2. Beleg de crackers.

Als ik een cracker eet, dan ga ik graag voor een speltcracker. Spelt is namelijk net iets beter te verteren voor je darmen dan een granencracker. Kies je voor het alternatief?

Rijstwafels zijn laag in de calorieën (Top!), maar hebben als nadeel dat ze je bloedsuikerspiegel snel laten stijgen. En dat stimuleert weer cravings later op de dag, iets wat we niet willen. Om dat te voorkomen is het belangrijk dat je je rijstwafel rijk belegt met eiwitten en gezonde vetten.



15:00 TUSSENDORTJE



Schaaltje rauwkost (ca. 50 g) met lepel hummus.

GOEDEAVOND!

18:30 AVONDETEN

QUINOA POKE

Nodig

- ☐ 100 g quinoa
- ☐ 6 gamba's
- ☐ 1 ui (snipperen)
- ☐ 15 g verse gember (fijngehakt)
- ☐ 1 knoflookteen (fijngesnipperd)
- ☐ 75 g verse (baby) spinazie
- ☐ 1 el honing
- ☐ 2 el sojasaus
- ☐ 1 tl sesamolie
- ☐ kokosvet om in te bakken

Quinoa past perfect in een koolhydraatarme levensstijl! Ze zitten boordevol met eiwitten en daardoor voedt quinoa voor een lange tijd. Quinoa is daardoor mijn favoriete vervanger voor rijst. Heb ik teveel quinoa gekookt? Dan bewaar ik het in de koelkast en gooi ik het door mijn smoothie of maaltijd salade als extra eiwit bron.



SYLVIA

Stappen

1. Kook de quinoa zoals op de verpakking vermeld staat.
2. Snipper de ui, verse gember en de knoflook fijn.
3. Zet een wokpan op het vuur en voeg wat kokosvet toe.
4. Fruit hier op halfhoog vuur de knoflook, ui en verse gember in.
5. Voeg de gamba's toe en wok deze totdat ze mooi gaar en roze zijn.
6. Voeg de spinazie toe en wok deze twee minuten mee.
7. Meng de honing, sojasaus en sesamolie door elkaar tot een sausje.
8. Voeg de gekookte quinoa toe aan de gamba's in de wokpan.
9. Blus af met gemaakte sausje en laat nog 1 minuut op het vuur.
10. Maak het mooi op in een kom en geniet ervan!



GOEDEMORGEN!

START VAN DAG



Glas lauwwarm water met sap van een kwart citroen.

Boost je metabolisme!

DE TWEEDE AFBOUWDAG

9:00 ONTBIJT

OMELET

Let op: Gebruik geen koemelk, door lactose is dit moeilijk af te breken.

Maak de basis en kies eventueel een versie erbij.

BASIS

Nodig

- ☐ 3 eieren
- ☐ 3 el plantaardige melk
- ☐ kokosvet om in te bakken
- ☐ koekenpan

Stappen

1. Verwarm kokosvet in een pan.
2. Klop met een vork de eieren en de plantaardige melk door elkaar.
3. Voeg *nu eventueel de ingrediënten uit een versie toe*.
4. Giet mengsel in pan en bak op middelhoog vuur tot al het ei gestold is.



ZOETE OMELET

Nodig

- ☐ 1/2 appel in schijfjes
- ☐ 1/2 peer in schijfjes
- ☐ kaneel naar wens

Stappen

1. Snijd de halve appel en peer in schijfjes.
2. Voeg bij stap 3 van de basis het fruit toe aan het eimengsel.



HARTIGE OMELET

Nodig

- ☐ halve rode ui
- ☐ 25 g baby spinazie
- ☐ 15 g cherry tomaten

Stappen

1. Snijd de halve rode ui in dunne schijfjes.
2. Snijd de cherry tomaten in partjes.
3. Voeg bij stap 3 van de basis alle ingrediënten toe aan het eimengsel.

GOEDEMIDDAG!

13:00 LUNCH

MAALTIJDSALADE

Maak de basis, kies eventueel een variatie erbij en voeg de dressing toe als je dat lekker vindt.

BASIS

Nodig

- ☐ 50 g veldsla / rucola /
- ☐ baby spinazie
- ☐ 5 cherry tomaten
- ☐ halve komkommer
- ☐ linzen uit stazak
- ☐ 50 g courgetti (of courgette)

Stappen

1. Snijd de cherry tomaten door de helft.
2. Snijd de komkommer in schijfjes.
3. Als je geen courgettini hebt snijd dan de courgette in dunne slierten.
3. Meng alles door elkaar.

15:00 TUSSENDORTJE



Stengels bleekselderij + lepel pindakaas



Ik voeg vaak linzen toe aan mijn salades om zo een extra eiwit bron te hebben.

SYLVIA



GREEN & HEALTHY

Nodig

- ☐ 100 g broccoli roosjes (geblancheerd)
- ☐ 100 g zoete aardappelblokjes (beetgaar gekookt)

Stappen

1. Voeg de ingrediënten toe aan de basissalade.



BALSAMICO STRAWBERRY

Nodig

- ☐ handje aardbeien in schijfjes
- ☐ 25 g ongezouten amandelen
- ☐ scheut balsamico azijn

Stappen

1. Voeg de ingrediënten toe aan de basissalade.



SUMMER STYLE

Nodig

- ☐ 100 g watermeloenblokjes
- ☐ 50 g feta kaas
- ☐ verse munt blad (garnering)

Stappen

1. Voeg de ingrediënten toe aan de basissalade.



DRESSING

Nodig

- ☐ sap van 1 citroen
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper en zout naar smaak

Stappen

1. Voeg de ingrediënten toe aan de basissalade.

GOEDEAVOND!

18:30 AVONDETEN

VOEDZAME SOEP

tip: garneer de soep
met kiemgroenten of
verse basilicum

GEROOSTERDE PAPRIKASOEP

Nodig

- ☐ 500 ml water
- ☐ 1 glutenvrij bouillon blokje
- ☐ 6 paprika's (verschillende kleuren)
- ☐ 1 blikje tomatenblokjes (400 g)
- ☐ 1 rode ui
- ☐ 1 knoflookteentje
- ☐ verse basilicum
- ☐ scheut olijfolie
- ☐ peper en zout

! *Morgen staat soep
ook op het menu,
probeer vandaag
wat over te houden
voor morgen.*

Stappen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Breng de 500 ml water aan de kook met een waterkoker.
3. Giet het kokend water in een litermaat of kom.
4. Voeg het bouillon blokje toe en laat het oplossen.
5. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
6. Snijd de paprika's in kleine stukjes.
7. Snipper de knoflook en ui.
8. Hussel de paprika, knoflook, ui, peper, zout en olijfolie door elkaar en verdeel het over een bakplaat.
9. Rooster het in de oven ca. 20 min.
10. Voeg de tomatenblokjes, de geroosterde groenten en de bouillon (de basis) toe aan een blender en mix tot egale soep.
11. Verwarm evt. in een pan als de soep niet warm genoeg is.



GOEDEMORGEN!

START VAN DAG



Glas lauwwarm water met sap van een kwart citroen.

Boost je metabolisme!

DE DERDE AFBOUWDAG

9:00 ONTBIJT

ONTBIJTSMOOTHIE

Kies een versie en voeg daar de basis aan toe.

BASIS

- ☐ 2 grote handen bladgroente (bijv. spinazie of veldsla)

tip: Je kunt ook een smoothie van de eerste afbouwdag maken.

VITAMINE

Nodig

- ☐ grote duim verse gember
- ☐ 2 wortels
- ☐ 1 dadel
- ☐ sap van 2 sinaasappels

Stappen

1. Verwijder de schil rondom de gember en de wortels en snijd alles in kleine stukjes.
2. Blend met een blender of staafmixer alle ingrediënten door elkaar tot een egale massa.

FRUIT & VEGETABLE

Nodig

- ☐ 200 ml ananassap
- ☐ 1 kiwi
- ☐ 1 banaan

Stappen

1. Verwijder de schil van de kiwi en de banaan en snijd beide fruitsstukken 1 keer doormidden.
2. Blend met een blender of staafmixer alle ingrediënten door elkaar tot een egale massa.

SPICY PUMPKIN

Nodig

- ☐ 200 ml amandelmelk
- ☐ 50 g pompoenblokjes
- ☐ 1 banaan
- ☐ kaneel/koekkruiden naar wens

Stappen

1. Kook de pompoenblokjes in ca. 10 min tot ze beetgaar zijn.
2. Pel de banaan en voeg nu alles toe aan de blender.
2. Blend met een blender of staafmixer alle ingrediënten door elkaar tot een egale massa.

GOEDEMIDDAG!

nieuwe soep nodig?
Zie recept van gisteren.



Ik ben fan van eieren.
Een gekookt eitje bevat alle
soorten eiwitketens die er
maar zijn!

13:00 LUNCH

SOEP VAN GISTEREN + GEKOOKT EI

Pak de overige soep
van gisteren erbij
of maak nieuwe.



SOEP & EI

Nodig

- ☐ kom soep
- ☐ 1 ei

Stappen

1. Kook een ei in 8 tot 10 minuten om het hardgekookt te hebben.
2. Verwarm de soep in een kom in de magnetron of op het vuur.

SYLVIA

GOEDEAVOND!

18:30 AVONDETEN

Nodig

- ☐ 100 g quinoa
- ☐ 50 g broccoli roosjes
- ☐ 50 g bloemkool roosjes
- ☐ 200 g zoete aardappel
- ☐ 200 g ananasblokjes
- ☐ 100 ml kokosmelk
- ☐ 2 el kerriepoeder
- ☐ 25 g cashewnoten
- ☐ kokosvet om in te bakken



QUINOA CURRYBOWL

Stappen

1. Kook de quinoa zoals op de verpakking staat.
2. Snijd de zoete aardappel in gelijke blokjes van circa 2 cm en kook ze beetgaar in 10-15 min.
3. Blancheer de laatste broccoli en bloemkool roosjes voor 3 minuten mee bij de zoete aardappel.
4. Giet de groente af.
5. Zet wokpan op hoogvuur en voeg wat kokosvet toe.
6. Wok de groente en de ananasblokjes 3 minuten.
7. Voeg de kokosmelk en kerriepoeder toe en laat nog 3 minuten sudderen.
8. Schep in een bowl samen met de gekookte quinoa.
9. Top af met cashewnoten.



IT'S TIME!

NAMENS TEAM JUIZS. SUCCEES!

Heb jij een doel dat je wil behalen?
Maak dit concreet door je resultaten
bij te houden! (check pagina 15).

BIANCA
COACHING



SYLVIA
OPRICHTER
& COACHING



AUDREY
CUSTOMER
SERVICE



FAQ

**Mag ik naast de sappen en shots
ook nog wat anders drinken?**

*Ja! Het is juist goed om te drinken!
Houd rekening met 1 tot 1,5 liter water
en thee. Maar let op: géén koffie of
zwarte thee.*

**Ik houd het niet vol zonder eten,
mag ik echt niks eten?**

*Als je het echt niet volhoud
neem dan wat rauwkost.*

**Ik wil blijven sporten tijdens het
sapvasten, kan dat?**

*Ja dat kan, nuttig dan na het sporten een
eiwitbron zoals een handje ongebrande
noten of het eiwit van een gekookt ei.*



Zit je nog met een vraag?
App Audrey van JUIZS



WHATSAPP HELPDESK
06-12929764

DE EERSTE OPBOUWDAG

GOEDEMORGEN!

START VAN DAG



Glas lauwwarm water met sap van een kwart citroen.

ONTBIJT **FRUIT**

Laat je lichaam langzaam wennen aan vast voedsel. Start met het eten bij echte honger.

 **APPEL**

Nodig

- ☐ een lekkere, verse appel of een ander fruitstuk
- ☐ kaneel (evt. voor extra smaak over de partjes)

Eet de appel vanuit de hand of in partjes.



GOEDEMIDDAG!

13:00 LUNCH

MAALTIJDSALADE

Maak de basis en kies eventueel een variatie erbij.

BASIS

Nodig

- ☐ 50 g veldsla / rucola /
- ☐ baby spinazie
- ☐ 5 cherry tomaten
- ☐ halve komkommer
- ☐ linzen uit stazak
- ☐ 50 g courgetti (of courgette)

Stappen

1. Snijd de cherry tomaten door de helft.
2. Snijd de komkommer in schijfjes.
3. Als je geen courgetti hebt snijd dan de courgette in dunne slierten.
3. Meng alles door elkaar.



JUST VEGGIE

Nodig

- ☐ 1/2 avocado
- ☐ 1 verse rauwe rode biet
- ☐ 1 zoete aardappel
- ☐ klein handje pijnboompitten
- ☐ klein handje goji bessen

Stappen

1. Verwijder de schil van de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Kook de blokjes tot ze beet gaar zijn (circa 10 tot 15 min.)
2. Snijd de inhoud uit de halve avocado in schijfjes.
3. Snijd de rauwe rode biet in kleine, gelijke blokjes.
4. Voeg alle ingrediënten toe aan de basissalade.



Maak je salade gerust op smaak met peper, zout of wat citroensap.

SYLVIA



PEAR & NUTS

Nodig

- ☐ 1 peer
- ☐ 100 g broccoli roosjes
- ☐ handje walnoten
- ☐ 1 el honing

Stappen

1. Verwarm oven voor op 180 graden Celsius.
2. Verwijder de schil en het klokhuis van de peer. Snijd de peer dan in schijfjes.
3. Leg de schijfjes op bakpapier en giet de honing eroverheen.
4. Gril in 10 minuten goudbruin.
5. Blancheer de broccoliroosjes.
6. Voeg alle ingrediënten toe aan de basissalade.

GOEDEAVOND!

18:30 AVONDETEN

VOEDZAME SOEP

tip: garneer de soep
met kiemgroenten of
verse basilicum

HELDERE VEGGIESOEP

Nodig

- ☐ 500 ml water
- ☐ 1 glutenvrij bouillon blokje
- ☐ handje taugé
- ☐ 100 g champignons
- ☐ zak soepgroente (250 g)
- ☐ 1 rode paprika
- ☐ 1 el sojasaus
- ☐ 1 rode ui
- ☐ scheut olijfolie

Stappen

1. Breng water aan de kook met een waterkoker.
2. Giet 500 ml kokend water in een litermaat.
3. Voeg het bouillon blokje toe en laat het oplossen.
4. Snijd de champignons en de paprika in behapbare schijfjes.
5. Snijd de ui in fijne stukjes en fruit het met olijfolie in een ruime pan.
6. Voeg de bouillon toe (de basis).
7. Voeg de soepgroente en de champignons en paprika toe.
8. Kook dit voor 5 tot 7 minuten.
9. Breng op smaak met sojasaus.



GOEDEMORGEN!

START VAN DAG



Glas lauwarm water met sap van een kwart citroen.

Boost je metabolisme!

DE TWEEDE OPBOUWDAG

9:00 ONTBIJT

OMELET

Let op: Gebruik geen koemelk, door lactose is dit moeilijk af te breken.

Maak de basis en kies eventueel een variatie erbij.

BASIS

Nodig

- ☐ 3 eieren
- ☐ 3 el plantaardige melk
- ☐ kokosvet om in te bakken
- ☐ koekenpan

Stappen

1. Verwarm kokosvet in een pan.
2. Klop met een vork de eieren en de plantaardige melk door elkaar.
3. Voeg *nu eventueel de ingrediënten uit een versie toe*.
4. Giet mengsel in pan en bak op middelhoog vuur tot al het ei gestold is.



ZOETE OMELET

Nodig

- ☐ 1/2 appel in schijfjes
- ☐ 1/2 peer in schijfjes
- ☐ kaneel naar wens

Stappen

1. Snijd de halve appel en peer in schijfjes.
2. Voeg bij stap 3 van de basis het fruit toe aan het eimengsel.



HARTIGE OMELET

Nodig

- ☐ halve rode ui
- ☐ 25 g baby spinazie
- ☐ 15 g cherry tomaten

Stappen

1. Snijd de halve rode ui in dunne schijfjes.
2. Snijd de cherry tomaten in partjes.
3. Voeg bij stap 3 van de basis alle ingrediënten toe aan het eimengsel.

GOEDEMIDDAG!

13:00 LUNCH GROENTEWRAP

ASIAN PULLED CHICKEN

Nodig

- ☐ 1 groentewrap
- ☐ 2 grote handen bladgroente (bijv. spinazie of veldsla)
- ☐ 1 kipfilet
- ☐ 1 el sambal
- ☐ handje muntblaadjes
- ☐ handje koriander
- ☐ handje taugé
- ☐ 50 g suger snaps

Stappen

1. Zet een pan met water op het vuur, voeg de el sambal toe en breng aan de kook.
2. Als het water kookt voeg de kipfilet toe en gaar in 20 minuten. Als klaar, beetje laten afkoelen.
3. Blancheer ondertussen de sugar snaps in kokend water voor 3 minuten en spoel af met koud water.
4. Trek de kipfilet met 2 vorken uit elkaar tot dunne slierten ontstaan.
5. Bouw nu de groentewrap op door alle ingrediënten om de beurt op de wrap te leggen.
6. Vouw de wrap op en geniet.

15:00 TUSSENDOORTJE



Een handje ongebrande noten.

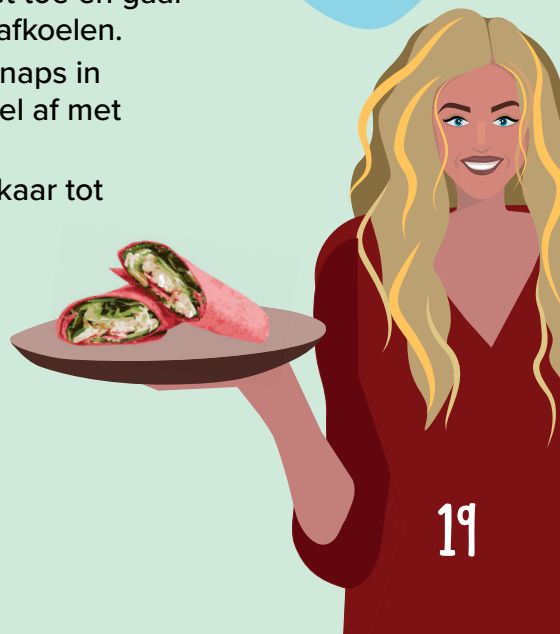
Wil je de Asian Pulled Chicken meer spicy?

Maak dan een dressing van:

- ☐ sap van 1 limoen
- ☐ 1 rode peper in ringen (zaadjes verwijderen)
- ☐ 2 el Thaise vissaus



Besprenkel dit over de wrap voordat je hem oprot / op eet.



GOEDEAVOND!

18:30 AVONDETEN

MAALTIJDSALADE

Maak de basis en kies eventueel een variatie erbij.

BASIS

Nodig

- ☐ 50 g veldsla / rucola /
- ☐ baby spinazie
- ☐ 5 cherry tomaten
- ☐ halve komkommer
- ☐ linzen uit stazak
- ☐ 50 g courgetteni (of courgette)

Stappen

1. Snijd de cherry tomaten door de helft.
2. Snijd de komkommer in schijfjes.
3. Als je geen courgetteni hebt snijd dan de courgette in dunne slierten.
3. Meng alles door elkaar.



CARIBEAN STYLE

Nodig

- ☐ 100 g gerookte kip
- ☐ halve avocado
- ☐ halve mango
- ☐ klein handje cashewnoten

Stappen

1. Snijd de halve avocado in schijfjes.
2. Snijd de halve mango ook in schijfjes.
3. Voeg eventueel de dressing toe aan de basissalade.
4. Beleg de basissalade met de gerookte kip en schijfjes avocado en mango.
5. Garneer met de cashewnoten.

DRESSING CARIBEAN STYLE

- ☐ sap van 1 sinaasappel
- ☐ scheut olijfolie
- ☐ peper en zout



SEABREEZE

Nodig

- ☐ 100 g roze garnalen
- ☐ 50 g zeekraal
- ☐ 1 gekookt eitje

Stappen

1. Voeg eventueel de dressing toe aan de basissalade.
2. Snijd de ei in schijfjes.
2. Beleg de basissalade met de roze garnalen en zeekraal.
5. Garneer met schijfjes ei.

DRESSING SEABREEZE

- ☐ sap van 1 citroen
- ☐ scheut olijfolie
- ☐ peper en zout



GOEDEMORGEN!

START VAN DAG



Glas lauwwarm water met sap van een kwart citroen.

Boost je metabolisme!

DE DERDE OPBOUWDAG

9:00 ONTBIJT

ONTBIJTSMOOTHIE

Kies een versie en voeg daar de basis aan toe.

BASIS

- ☐ 2 grote handen bladgroente (bijv. spinazie of veldsla)

Let op: Deze smoothies zijn plantaardig omdat lactose moeilijk af te breken is in het lichaam.

GREEN & CREAMY

Nodig

- ☐ 200 ml amandelmelk
- ☐ halve avocado
- ☐ 1 banaan

Stappen

1. Maak de ingrediënten en apparaat klaar voor gebruik.
2. Blend alle ingrediënten door elkaar tot een egale massa in een blender of met staafmixer.

ANTIOXIDANT

Nodig

- ☐ 250 ml cranberrysap
- ☐ 25 g blauwebessen
- ☐ 25 g frambozen
- ☐ 1 el amandelschaafsel

Stappen

1. Blend met een blender of staafmixer alle ingrediënten (behalve het amandelschaafsel) door elkaar tot een egale massa.
2. Voeg het amandelschaafsel bovenop als topping toe.

GINGER

Nodig

- ☐ glas water
- ☐ duim gember (of ginger shot)
- ☐ 100 g (diepvries) ananasblokjes
- ☐ 2 stengels bleekselderij

Stappen

1. Verwijder de schil van de gember en snijd de bleekselderij in stukjes voor de blender.
2. Blend alle ingrediënten door elkaar tot een egale massa in een blender of met staafmixer.

11:00 TUSSENDOORTJE



1 gekookt eitje

GOEDEMIDDAG!

Je kunt ook kiezen
voor rijstwafels!



13:00 LUNCH

BELEGDE SPELTCRACKERS + VEGGIESOEP

Kies een versie en beleg er 2 speltcrackers mee.

GEKOOKT EITJE

Nodig

- ☐ 1 eitje
- ☐ (Truffel)mayonaise
- ☐ Evt. plakjes komkommer en of avocado

Stappen

1. Kook het eitje en smeer crackers licht in met (truffel)mayonaise.
2. Beleg de de crackers.

GEROOKTE KIP MET VERSE MANGO

Nodig

- ☐ 2 plakjes gerookte kipfilet
- ☐ Paar schijfjes verse mango
- ☐ Veldsla

Stappen

1. Snijd wat schijfjes van de mango naar wens.
2. Beleg de crackers.

AVOCADO

Nodig

- ☐ 1 avocado
- ☐ sap van halve citroen
- ☐ 10 partjes cherry tomaatjes

Stappen

1. Prak de avocado met het citroensap en meng de stukjes cherry tomaat er doorheen.
2. Smeer uit over crackers.

VEGGIESOEP

Nodig

- ☐ 500 ml water
- ☐ 1 glutenvrij bouillon blokje
- ☐ handje taugé
- ☐ 100 g champignons
- ☐ zak soepgroente (250 g)
- ☐ 1 rode paprika
- ☐ 1 el sojasaus
- ☐ 1 rode ui
- ☐ scheut olijfolie

Stappen

1. Breng water aan de kook met een waterkoker.
2. Giet 500 ml kokend water in een litermaat of bakje.
3. Voeg het bouillon blokje toe en laat het oplossen.
4. Snijd de champignons en de paprika in behapbare schijfjes.
5. Snijd de ui in stukjes en fruit het met olijfolie in een ruime pan.
6. Voeg de bouillon toe.
7. Voeg de soepgroente en de champignons en paprika toe.
8. Kook dit voor 5 tot 7 minuten.
9. Breng op smaak met sojasaus.

15:00 TUSSENDORTJE



Schaaltje rauwkost (ca. 50 g)
met lepel hummus.

GOEDEAVOND!

18:30 AVONDETEN GROENTEWRAP

PIZZA PUMPKIN

Nodig

- ☐ 1 groentewrap
- ☐ 2 grote handen bladgroente (bijv spinazie of veldsla)
- ☐ 100 g pompoenblokjes
- ☐ 125 g champignons
- ☐ 1/2 courgette
- ☐ 50 g fetakaas
- ☐ scheut olijfolie
- ☐ peper en zout

Stappen

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Kook de pompoenblokjes in water in 10 min. gaar.
3. Na het koken giet de blokjes af en maak er puree van.
4. Snijd de champignons en courgette in dunne schijfjes.
5. Gril ze met wat olijfolie, zout en peper in een grillpan.
6. Smeer de puree uit over de wrap.
7. Bestrooi de wrap met de champignons, courgette en de bladgroente.
8. Strooi als laatst de fetakaas eroverheen.
9. Bak de wrap pizza 5 minuten in de oven.



Ik word altijd vrolijk van de gekleurde groentewraps. Naast dat ze er kleurrijk uit zien bevatten ze ook nog eens wat groente!

En heb je toevallig nog wat van je maaltijdalade van gisteren over? Gebruik dit dan als vulling voor in de wrap!

SYLVIA

DONE
YOU DID IT!

SMAAKT DIT NAAR MEER?

Misschien is een
abonnement dan
iets voor jou!

www.juizs.nl

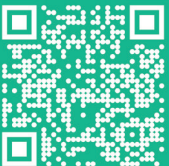


Dit af- en opbouwplan is onderdeel
van een **JUIZS** sapkuur.



FEEDBACK

Met jouw input kunnen
wij dit boekje verbeteren.



Heb jij dit af- en opbouwplan helemaal doorlopen?
Dan horen wij graag hoe je dit hebt ervaren!

Geef ons feedback via de digitale vragenlijst.
Scan de QR-code en je komt direct bij de vragenlijst.



© 2023 JUIZS