

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

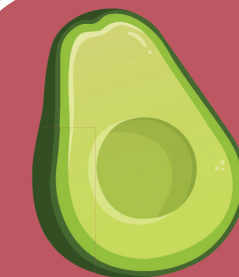


Suiker-  
verslaving



Wat is  
Autofagie?

ALL DAY



fresh juices

# JUIZS

## 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 VITAMIN C SHOT 19 kcal  
Goede start van de dag!



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 GROENTE BOUILLON 7 kcal  
Puur natuurlijke kruidenmix.



21:00 CUCUMBER SPINACH 49 kcal  
Superfood spinazie zit vol met mineralen.



GEDURENDE DE HELE DAG DETOX THEE 0 kcal

Zuiverende kruidenmelange die de stofwisseling stimuleert.

© 2024 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.

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 VITAMIN D SHOT 24 kcal  
Belangrijk tijdens minder zonnige dagen.



17:00 CHIA MANGO SPINACH 123 kcal  
Chiazaad zorgt voor een goede stoelgang.



19:00 CARROT PARSNIP 46 kcal  
Pastinaak is goed voor het hart en hoog in vit. C.



21:00 CHIA APPLE MANGO 135 kcal  
Chiazaad is goed voor de spijsvertering.

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!

