

MENU



cold pressed

# JUIZS

## JOURNEY HERE







## 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.

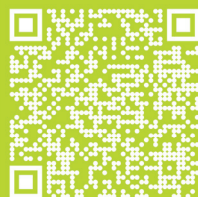
## JUIZS COACHING

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.

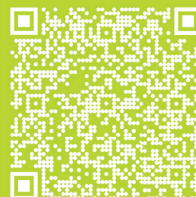
- 3, 5, 7  Coaching programma (link in mail)
- 3, 5, 7  WhatsApp helpdesk via 06 12929764
- 5, 7  Persoonlijke (video)call voedingsadvies
- 7  21 dagen check

## JUIZS BLOGS

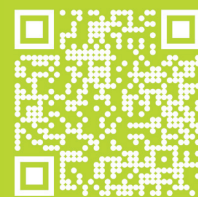
Leesvoer voor tijdens je detox.



Vet-  
verbranding



Suiker-  
verslaving



Wat is  
Autofagie?

TILL  
DINNER



fresh juices

# JUIZS

## 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.

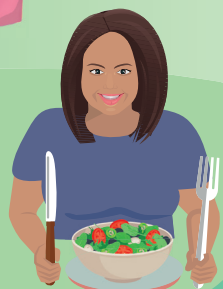


DE HELE DAG DETOX THEE 0 kcal  
Zuiverende thee die de stofwisseling stimuleert.



'S AVONDS  
LICHTE, VEGETARISCHE MAALTIJD

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



# MENU

## 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.



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).



11:00 AVOCADO MANGO COCONUT 190 kcal  
Avocado zit bomvol gezonde vetten.

13:00 APPLE BEET CARROT 95 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.



TOTAAL 352 kcal\*

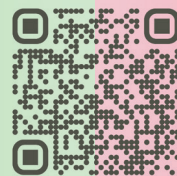
TOTAAL 407 kcal\*

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?

\*Aantal kcal is exclusief de lichte, vegetarische maaltijd.