

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.



tip: voeg zelf naar wens soepgroente toe zodat de bouillon meer vult.

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.

© 2025 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.



190 kcal

11:00 AVOCADO MANGO COCONUT

Avocado zit bomvol gezonde vetten.

95 kcal

13:00 APPLE BEET CARROT

Rode biet, onze lokale superfood!



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

Lees ook de achterkant!

24 kcal

15:00 VITAMIN D SHOT

Belangrijk tijdens minder zonnige dagen.



123 kcal

17:00 CHIA MANGO SPINACH

Chiazaad zorgt voor een goede stoelgang.



46 kcal

19:00 CARROT PARSNIP

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



135 kcal

21:00 CHIA APPLE MANGO

Chiazaad is goed voor de spijsvertering.



0 kcal

GEDURENDE DE HELE DAG DETOX THEE

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

