

SAPPEN · SMOOTHIES · SHOTS

60 Detox *Sappen*

Groene sappen, wortel en biet, citrusshots, smoothies en avonddrankjes. Met precieze hoeveelheden, voor de juicer of de blender, en zonder toegevoegde suiker.

60	± 160	6
RECEPTEN	KCAL PER GLAS	HOOFDSTUKKEN

WELKOM

Puur, fris en vol vitamines

Een vers geperst sap is een van de makkelijkste manieren om meer groente en fruit binnen te krijgen. Dit boek helpt je op weg, van je eerste groene sap tot een rustig avonddrankje.

Je lichaam heeft zijn eigen schoonmaakploeg: je lever en nieren ontgiften elke dag, ook zonder sapkuur. Een sap is dus geen wondermiddel. Wat het wél doet: het geeft je in één glas een flinke portie vitamines, mineralen, antioxidanten en vocht. Precies daarom voelen veel mensen zich er fitter en lichter door.

Alle 60 recepten zijn **zonder toegevoegde suiker** en met exacte hoeveelheden. Bij elk recept staat het belangrijkste voordeel, de belangrijkste voedingsstoffen en een schatting van de calorieën per glas.

1 Groene sappen 10
2 Rood & oranje 10
3 Energie & weerstand 10
4 Licht & fris 10
5 Huid & glow 10
6 Rust & herstel 10

Waarom sappen?

Meer groente: in één glas zit vaak 300 tot 500 gram groente en fruit.
Vocht: komkommer, selderij en watermeloen bestaan grotendeels uit water.
Variatie: je eet makkelijk groenten die je anders zelden kiest, zoals venkel, biet en boerenkool.

Maten

1 glas	± 250–300 ml
1 shot	± 40–50 ml
1 handje	± 30 g blad / 60 g fruit
1 el	15 ml
1 tl	5 ml
kcal	schatting per glas

AAN DE SLAG

Tips voor de beste sappen

1 **Juicer of blender?**
Een slowjuicer scheidt sap en vezels. Met een blender houd je de vezels: voeg wat water toe en zeef eventueel door een notenmelkzakje.

2 **Drink het meteen**
Vitamine C en andere stoffen nemen af zodra sap aan de lucht staat. Bewaren? Maximaal 24 uur in een volle, afgesloten fles in de koelkast.

3 **Twee derde groente**
Hoe meer groente en hoe minder fruit, hoe minder suiker. Begin met wat meer appel en bouw de groenten langzaam op.

4 **Was alles goed**
Gebruik waar mogelijk biologische groenten. Schrob wortels en appels; schillen is vaak niet nodig.

5 **Wissel hard en zacht af**
Pers bladgroente tussen stukken appel of komkommer door: zo haal je er veel meer sap uit.

6 **Combineer met eten**
Een sap vervangt geen maaltijd. Drink het naast je ontbijt of als tussendoortje, met een handje noten erbij.

Goed om te weten

Grapefruit en medicijnen
Grapefruit kan de werking van sommige medicijnen beïnvloeden. Twijfel je, vraag het je apotheek.

Diabetes of zwanger?
Overleg met je huisarts of diëtist voordat je een sapdag of sapkuur doet.

Tanden
Zure sappen zijn niet goed voor je glazuur. Drink met een rietje en spoel na met water.

Rode biet
Kan je urine roze kleuren. Dat is onschuldig.






SAPDAG

Je eerste 3 sapdagen

Wil je een paar dagen extra licht eten? Volg dit schema en eet daarnaast een lichte, groentenrijke avondmaaltijd. Zo krijg je genoeg eiwit en blijf je energiek.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ochtend	Citroen-cayenne ochtendwater nr. 38	Groene thee-citroen-gember nr. 33	Citroen-cayenne ochtendwater nr. 38
Ontbijt	Ultieme groene reiniger nr. 1	Kiwi-spinazie vitamine C nr. 21	Groene smoothie met avocado nr. 7
Tussendoor	Wortel & gember glow nr. 11	Ananas-limoen tropisch nr. 32	Rode biet & bessen nr. 15
Lunch	Tomaat & paprika groentesap nr. 13	Komkommer-selderij-citroen nr. 34	Paprika-tomaat-chili nr. 37
Middag	Watermeloen-munt nr. 35	Aardbei-komkommer nr. 42	Granaatappel-sinaasappel nr. 50
Avond	Kamille-appel-ontspanner nr. 51	Golden milk nr. 57	Zure kersen nachtsap nr. 52
Diner	Een lichte maaltijd: veel groente, een portie eiwit (vis, kip, peulvruchten of ei) en een kleine portie volkoren.		

Zo houd je het vol

Drink water: minstens 1,5 liter naast je sappen.
Bouw rustig op: begin met één sapdag en kijk hoe het voelt.
Luister naar je lijf: honger of hoofdpijn? Eet dan gewoon iets lichts.

Boodschappen voor 3 dagen

Citroenen, gember, komkommers, appels, bleekselderij, spinazie, kiwi's, wortels, sinaasappels, rode bieten, ananas, tomaten, paprika's, watermeloen, aardbeien, bessen, granaatappel, kamillethee, groene thee, havermelk, kurkuma.

INHOUD

Alle recepten

Groene sappen 10

1	Ultieme groene reiniger	7
2	Boerenkool & peer detox	8
3	Venkel & appel digest	9
4	Spirulina groene shot	10
5	Komkommer-munt hydratatie	11
6	Groene appel & selderij	12
7	Groene smoothie met avoca…	13
8	Paksoi & peer	14
9	Groene kiwi-druif	15
10	Broccoli & appel boost	16

Rood & oranje 10

11	Wortel & gember glow	18
12	Bietenkracht	19
13	Tomaat & paprika groentes…	20
14	Wortel-sinaasappel-kurkuma	21
15	Rode biet & bessen	22
16	Pompoen-wortelsap	23
17	Bloedsinaasappel & wortel	24
18	Rode paprika & appel	25
19	Wortel-appel-citroen	26
20	Granaatappel & biet	27

Energie & weerstand 10

21	Kiwi-spinazie vitamine C	29
22	Citroen-gembershot	30
23	Sinaasappel-wortel immuun	31
24	Matcha-appel energie	32
25	Ananas-gember-kurkuma	33
26	Rode bessen-sinaasappel	34
27	Groene energie met spirulina	35
28	Bieten-sinaasappel sportsap	36
29	Mango-passievrucht zon	37
30	Groene appel-citroen-munt	38

Licht & fris 10

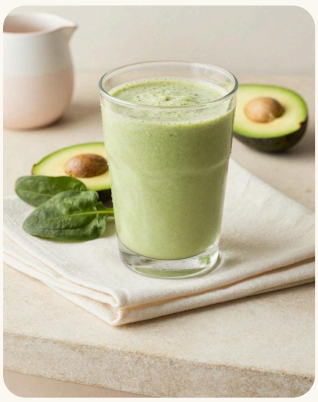
31	Grapefruit-kurkuma kick	40
32	Ananas-limoen tropisch	41
33	Groene thee-citroen-gemb…	42
34	Komkommer-selderij-citroen	43
35	Watermeloen-munt	44
36	Appel-kaneel-gember	45
37	Paprika-tomaat-chili	46
38	Citroen-cayenne ochtendw…	47
39	Groene grapefruit	48
40	Venkel-citroen-komkommer	49

Huid & glow 10

41	Wortel-mango glow	51
42	Aardbei-komkommer	52
43	Blauwe bessen-druif	53
44	Papaja-limoen	54
45	Komkommer-aloë vera	55
46	Tomaat-wortel-paprika	56
47	Kiwi-peer-spinazie	57
48	Watermeloen-aardbei	58
49	Zoete aardappel-wortel	59
50	Granaatappel-sinaasappel	60

Rust & herstel 10

51	Kamille-appel-ontspanner	62
52	Zure kersen nachtsap	63
53	Banaan-amandel slaapsmo…	64
54	Groene herstelsmoothie	65
55	Lavendel-bosbes	66
56	Pepermunt-komkommer	67
57	Golden milk	68
58	Kokos-ananas herstel	69
59	Rooibos-perzik	70
60	Kefir-bessen smoothie	71


















HOOFDSTUK 1

Groene sappen

Spinazie, boerenkool, komkommer en selderij: frisse groene sappen vol bladgroen, licht gezoet met appel of peer.

10 recepten · nr. 1–10



Recept 1

Ultieme groene reiniger

De klassieker waar elke sapkuur mee begint: fris, licht pittig en verrassend zacht dankzij de groene appel.

5 min | ± 140 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 handjes spinazie
- ½ komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 1 groene appel
- sap van ½ citroen
- 1 cm verse gember

VOORDEEL

Veel chlorofyl, vitamine K en foliumzuur

Vitamine K | Foliumzuur | Kalium

BEREIDING

1. Was alle groenten en fruit grondig. Snijd appel en komkommer in stukken die in de trechter van je juicer passen.
2. Pers spinazie, bleekselderij, komkommer, appel en gember. Wissel zacht en hard af: zo haal je meer sap uit de spinazie.
3. Roer het citroensap erdoor en drink direct.

Tip Geen juicer? Blend alles met 150 ml koud water en zeef het door een notenmelkzakje.



Recept 2

Boerenkool & peer detox

Boerenkool is het groenste wat er in de Nederlandse winkel ligt. De rijpe peer maakt het sap rond en zoet.

7 min | ± 155 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 handjes boerenkool
- 1 rijpe peer
- ½ komkommer
- sap van ½ limoen
- 100 ml koud water

VOORDEEL

IJzer, vitamine C en calcium uit boerenkool

Vitamine C | IJzer | Calcium

BEREIDING

1. Verwijder de harde middennerven van de boerenkool.
2. Pers boerenkool, peer en komkommer in de juicer.
3. Voeg limoensap en water toe, roer en serveer direct.

Tip De vitamine C uit limoen helpt je lichaam het ijzer uit boerenkool beter op te nemen.



Recept 3

Venkel & appel digest

Een frisse, licht anijsachtige combinatie die prettig is na een zware maaltijd.

5 min | ± 145 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- ½ venkelknol
- 1 groene appel
- ½ komkommer
- handje peterselie
- sap van ½ citroen

VOORDEEL

Venkel staat bekend als rustgevend voor de buik

Vitamine C | Kalium | Vezels (blender)

BEREIDING

1. Snijd venkel en appel in stukken.
2. Pers venkel, appel, komkommer en peterselie samen.
3. Roer het citroensap erdoor en drink het sap vers.

Tip Bewaar het venkelgroen: een paar sprietjes in het glas maken het extra fris.



Recept 4

Spirulina groene shot

Een kleine, krachtige shot voor de ochtend. Kokoswater en citroen maken de spirulina goed drinkbaar.

3 min | ± 20 kcal per glas | 2 glazen

INGREDIËNTEN

- 1 tl spirulinapoeder
- 200 ml kokoswater
- sap van 1 citroen
- snufje cayennepeper

VOORDEEL

Plantaardig eiwit, ijzer en B-vitamines

IJzer | Vitamine B12-vorm | Eiwit

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een shakebeker of jampot met deksel.
2. Schud 20 seconden krachtig tot de spirulina helemaal is opgelost.
3. Verdeel over 2 shotglaasjes en drink direct.

Tip Begin met een halve theelepel spirulina als je nog niet aan de smaak gewend bent.



Recept 5

Komkommer-munt hydratatie

Fris als een zomerse limonade, maar dan zonder suiker. Ideaal na het sporten of op een warme dag.

5 min | ± 140 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- handje verse munt
- 1 groene appel
- sap van ½ limoen
- ijsblokjes

VOORDEEL

Veel vocht en weinig calorieën

Vocht | Kalium | Vitamine K

BEREIDING

1. Pers komkommer, munt en appel in de juicer.
2. Voeg het limoensap toe aan het einde.
3. Schenk het sap over ijsblokjes en garneer met een muntblaadje.

Tip Komkommer bestaat voor 95% uit water: dit sap telt echt mee voor je vochtinname.



Recept 6

Groene appel & selderij

Zoetzuur, zout en fris tegelijk. Bleekselderij geeft het sap een frisse, hartige toon.

5 min | ± 210 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 4 stengels bleekselderij
- 2 groene appels
- sap van ½ citroen
- 1 cm verse gember

VOORDEEL

Kalium en natuurlijke elektrolyten

Kalium | Vitamine K | Vitamine C

BEREIDING

1. Snijd de appels in vieren en verwijder het klokhuis.
2. Pers bleekselderij, appel en gember.
3. Roer het citroensap erdoor en drink direct.

Tip Gebruik ook de blaadjes van de bleekselderij; daar zitten de meeste smaakstoffen in.



Recept 7

Groene smoothie met avocado

Een romige groene smoothie die als licht ontbijt kan dienen. Avocado maakt hem fluweelzacht.

5 min | ± 195 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- ½ avocado
- 1 handje spinazie
- ½ banaan
- ½ komkommer
- sap van ½ limoen
- 200 ml water

VOORDEEL

Gezonde vetten voor een lang verzadigd gevoel

Gezonde vetten | Kalium | Foliumzuur

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Blend 45 seconden op de hoogste stand tot de smoothie glad is.
3. Voeg eventueel wat extra water toe als je hem dunner wilt.

Tip Bevries de halve banaan van tevoren: dan heb je geen ijsblokjes nodig.



Recept 8

Paksoi & peer

Paksoi is mild en sappig, perfect voor beginners met groene sappen. De peer maakt het zacht en zoet.

5 min | ± 135 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 kleine paksoi
- 1 peer
- ½ komkommer
- sap van ½ limoen

VOORDEEL

Calcium en vitamine A uit paksoi

Calcium | Vitamine A | Vitamine C

BEREIDING

1. Was de paksoi goed; tussen de bladeren zit vaak zand.
2. Pers paksoi, peer en komkommer.
3. Roer het limoensap erdoor en drink het sap vers.

Tip Geen paksoi? Romainesla geeft een even mild en fris resultaat.



Recept 9

Groene kiwi-druif

Fris en fruitig: de groenen proef je bijna niet. Een goede eerste stap voor wie groene sappen spannend vindt.

5 min | ± 175 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 kiwi's
- handje groene druiven
- 1 handje spinazie
- ½ komkommer

VOORDEEL

Vitamine C en antioxidanten

Vitamine C | Vitamine E | Vitamine K

BEREIDING

1. Schil de kiwi's.
2. Pers kiwi, druiven, spinazie en komkommer in de juicer.
3. Roer goed door en drink direct.

Tip Kiwi's bevatten meer vitamine C dan sinaasappels, gewicht voor gewicht.



Recept 10

Broccoli & appel boost

Broccolistelen die je anders weggooit, krijgen hier een tweede leven. De appel maakt het sap verrassend zoet.

5 min | ± 240 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 150 g broccoli (met stelen)
- 2 appels
- sap van ½ citroen
- 1 cm verse gember

VOORDEEL

Sulforafaan en vitamine C uit broccoli

Vitamine C | Vitamine K | Foliumzuur

BEREIDING

1. Snijd de broccoli in stukken die in de juicer passen.
2. Pers broccoli, appels en gember.
3. Roer het citroensap erdoor en drink direct.

Tip Broccolistelen leveren meer sap dan de roosjes: gebruik ze allebei.






HOOFDSTUK 2

Rood & oranje

Wortel, biet, tomaat en paprika: kleurrijke sappen vol bètacaroteen, lycopeen en natuurlijke nitraten.

10 recepten · nr. 11–20



Recept 11

Wortel & gember glow

Oranje, stralend en licht pittig. Kurkuma en gember geven dit sap een warme, kruidige smaak.

5 min | ± 200 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 3 grote wortels
- 1 sinaasappel (gepeld)
- 2 cm verse gember
- ½ tl kurkuma
- snufje zwarte peper

VOORDEEL

Bètacaroteen voor huid en weerstand

Bètacaroteen | Vitamine C | Kalium

BEREIDING

1. Schrob de wortels; schillen is niet nodig.
2. Pers wortels, sinaasappel en gember.
3. Roer de kurkuma en zwarte peper erdoor en drink direct.

Tip Zwarte peper zorgt ervoor dat je lichaam de kurkuma veel beter opneemt.



Recept 12

Bietenkracht

Dieprood en aards zoet. Rode biet is populair bij sporters door de natuurlijke nitraten.

7 min | ± 220 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 rauwe biet
- 2 wortels
- 1 appel
- sap van ½ citroen

VOORDEEL

Nitraten voor uithoudingsvermogen

Nitraten | Foliumzuur | Kalium

BEREIDING

1. Schil de biet en snijd hem in stukken. Draag eventueel handschoenen.
2. Pers biet, wortels en appel.
3. Roer het citroensap erdoor en drink direct.

Tip Rode biet kleurt je urine soms rood. Dat is onschuldig en heet bieturie.



Recept 13

Tomaat & paprika groentesap

Een hartig groentesap dat aan gazpacho doet denken. Lekker als lunchdrankje met een snufje zout en peper.

7 min | ± 135 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe tomaten
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij
- ¼ komkommer
- snufje zout en zwarte peper
- paar druppels tabasco (optioneel)

VOORDEEL

Lycopeen en vitamine C

Lycopeen | Vitamine C | Vitamine A

BEREIDING

1. Snijd tomaten en paprika in stukken; verwijder de zaadlijsten van de paprika.
2. Pers of blend tomaten, paprika, selderij en komkommer.
3. Breng op smaak met zout, peper en eventueel tabasco. Serveer koud.

Tip Blend je dit sap, dan wordt het meer een drinkbare gazpacho: niet zeven, wel goed koelen.



Recept 14

Wortel-sinaasappel-kurkuma

De zonnigste ochtendstarter uit dit boek: zoet, fris en een beetje kruidig.

5 min | ± 205 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 wortels
- 2 sinaasappels (gepeld)
- 1 cm verse kurkuma (of ½ tl poeder)
- snufje zwarte peper

VOORDEEL

Vitamine C en ontstekingsremmende kurkuma

Vitamine C | Bètacaroteen | Kurkumine

BEREIDING

1. Schil de sinaasappels en schrob de wortels.
2. Pers wortels, sinaasappels en verse kurkuma.
3. Roer de zwarte peper erdoor en drink direct.

Tip Verse kurkuma kleurt alles geel: was je snijplank meteen af.



Recept 15

Rode biet & bessen

Biet en bessen versterken elkaar: diep paars, fruitig en minder aards dan puur bietensap.

5 min | ± 220 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 kleine rauwe biet
- handje frambozen
- handje blauwe bessen
- 1 appel
- 100 ml water

VOORDEEL

Antioxidanten uit biet en rode vruchten

Anthocyanen | Vitamine C | Foliumzuur

BEREIDING

1. Schil de biet en snijd hem in stukken.
2. Pers biet en appel; blend daarna het sap met de bessen en het water.
3. Zeef het sap als je het glad wilt hebben en drink direct.

Tip Bevroren bessen werken prima en maken het sap meteen lekker koud.



Recept 16

Pompoen-wortelsap

Een herfstig sap met een zachte, zoete smaak. Kaneel maakt het warm en vol.

7 min | ± 205 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 150 g rauwe pompoen (geschild)
- 2 wortels
- 1 appel
- snufje kaneel

VOORDEEL

Bètacaroteen en vitamine A

Vitamine A | Vitamine C | Kalium

BEREIDING

1. Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd in stukken.
2. Pers pompoen, wortels en appel.
3. Roer de kaneel erdoor en drink direct.

Tip Flespompoen (butternut) is het makkelijkst te schillen en geeft het meeste sap.



Recept 17

Bloedsinaasappel & wortel

Bloedsinaasappels zijn er in de winter: grijp je kans voor dit prachtige dieprode sap.

5 min | ± 205 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 bloedsinaasappels
- 2 wortels
- 1 cm verse gember

VOORDEEL

Vitamine C en anthocyanen

Vitamine C | Anthocyanen | Bètacaroteen

BEREIDING

1. Schil de bloedsinaasappels.
2. Pers sinaasappels, wortels en gember.
3. Roer goed door en drink direct.

Tip Buiten het seizoen? Gewone sinaasappel met een handje frambozen geeft een vergelijkbare kleur.



Recept 18

Rode paprika & appel

Rode paprika is zoet en sappig, en levert per gram veel vitamine C. Verrassend lekker met appel.

5 min | ± 230 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- 2 appels
- sap van ½ limoen

VOORDEEL

Meer vitamine C dan een sinaasappel

Vitamine C | Vitamine A | Vitamine B6

BEREIDING

1. Verwijder steel en zaadlijsten van de paprika.
2. Pers paprika en appels.
3. Roer het limoensap erdoor en drink direct.

Tip Kies een donkerrode, glanzende paprika: hoe rijper, hoe zoeter het sap.



Recept 19

Wortel-appel-citroen

Het ABC-sap zonder biet: wortel, appel en citroen. Het eerste sap dat veel mensen ooit maken.

5 min | ± 190 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 3 wortels
- 1 appel
- sap van ½ citroen

VOORDEEL

Klassiek, zacht en goed voor beginners

Bètacaroteen | Vitamine C | Kalium

BEREIDING

1. Schrob de wortels en snijd de appel in vieren.
2. Pers wortels en appel.
3. Roer het citroensap erdoor en drink direct.

Tip Maak een grotere hoeveelheid en bewaar het sap maximaal 24 uur in een goed gesloten fles in de koelkast.



Recept 20

Granaatappel & biet

Robijnrood en vol van smaak. Granaatappel geeft een frisse, licht wrange toets.

8 min | ± 285 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 granaatappel (pitjes)
- 1 kleine rauwe biet
- 1 appel

VOORDEEL

Polyfenolen uit granaatappel

Polyfenolen | Vitamine C | Kalium

BEREIDING

1. Haal de pitjes uit de granaatappel: halveer hem en klop met een lepel op de schil boven een kom.
2. Pers biet, appel en granaatappelpitjes.
3. Roer door en drink direct.

Tip Granaatappelpitjes leveren veel sap in een slowjuicer; in een blender wel even zeven.









HOOFDSTUK 3

Energie & weerstand

Citrus, gember, kiwi en matcha: sappen en shots vol vitamine C voor een frisse start van de dag.

10 recepten · nr. 21–30



Recept 21

Kiwi-spinazie vitamine C

Een frisse groene smoothie met kiwi en sinaasappel. Zuur, zoet en vol vitamine C.

5 min | ± 165 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 kiwi's
- handje spinazie
- 1 sinaasappel (gepeld)
- 100 ml water

VOORDEEL

Een flinke portie vitamine C voor je weerstand

Vitamine C | Foliumzuur | Vitamine E

BEREIDING

1. Schil de kiwi's en de sinaasappel.
2. Blend kiwi, spinazie, sinaasappel en water tot een gladde smoothie.
3. Drink direct; vitamine C neemt af als het sap lang staat.

Tip Gebruik een rijpe kiwi die licht meegeeft als je erop drukt: die is het zoetst.



Recept 22

Citroen-gembershot

Pittig en scherp: één slok en je bent wakker. Maak een flesje voor drie dagen.

5 min | ± 5 kcal per glas | 5 glazen

INGREDIËNTEN

- 50 g verse gember
- sap van 3 citroenen
- 150 ml water
- snufje cayennepeper

VOORDEEL

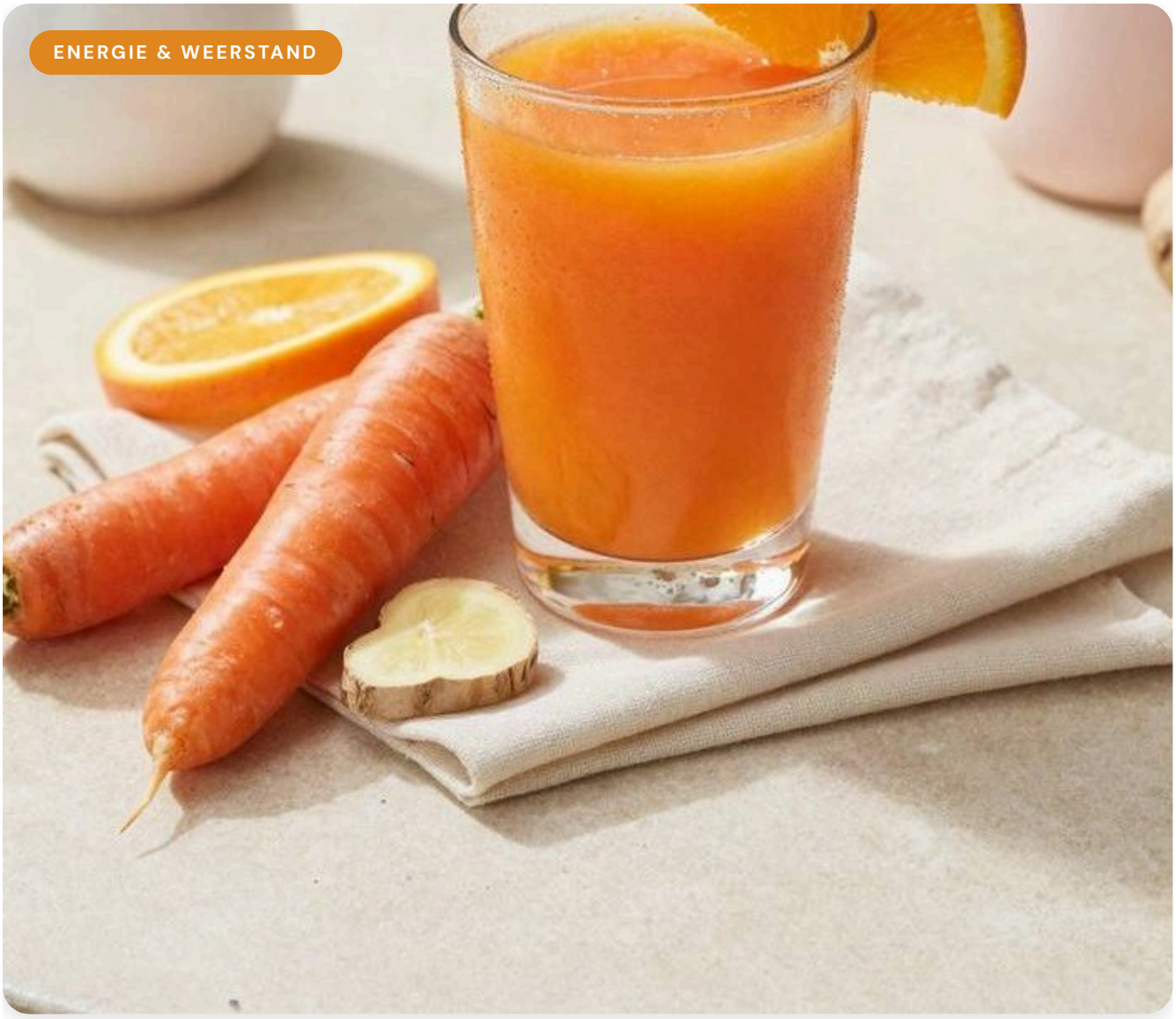
Gember en citroen voor een wakker begin

Vitamine C | Gingerol

BEREIDING

1. Snijd de gember in stukken; schillen is niet nodig als je hem goed wast.
2. Pers de gember of blend hem met het water en zeef.
3. Meng met het citroensap en de cayennepeper. Verdeel over 5 shotglaasjes.

Tip Bewaar de shots maximaal 3 dagen in een afgesloten flesje in de koelkast. Schud voor gebruik.



Recept 23

Sinaasappel-wortel immuun

Zoet en fris, met een duwtje gember. Een fijn sap voor in de herfst en winter.

5 min | ± 205 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 sinaasappels (gepeld)
- 2 wortels
- 1 cm verse gember
- ½ citroen (gepeld)

VOORDEEL

Vitamine C en A voor je weerstand

Vitamine C | Vitamine A | Flavonoïden

BEREIDING

1. Schil de sinaasappels en de citroen; laat het witte vlies zoveel mogelijk zitten.
2. Pers alles in de juicer.
3. Roer door en drink direct.

Tip Het witte vlies van citrus bevat flavonoïden: niet te grondig weghalen.



Recept 24

Matcha-appel energie

Matcha geeft cafeïne, maar door L-theanine voelt het rustiger dan koffie. Fris met appel en limoen.

5 min | ± 210 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 tl matchapoeder
- 2 groene appels
- ½ komkommer
- sap van ½ limoen
- 50 ml water

VOORDEEL

Rustige energie uit matcha

L-theanine | Vitamine C | Cafeïne

BEREIDING

1. Pers de appels en de komkommer.
2. Klop de matcha los in het water tot er geen klontjes meer zijn.
3. Meng met het sap en het limoensap. Serveer met ijs.

Tip Drink matcha liever niet na 16.00 uur als je gevoelig bent voor cafeïne.



Recept 25

Ananas-gember-kurkuma

Tropisch, zoet en kruidig. Een gouden sap dat smaakt naar vakantie.

7 min | ± 110 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- ¼ verse ananas
- 1 cm verse gember
- 1 cm verse kurkuma (of ½ tl poeder)
- sap van ½ limoen
- snufje zwarte peper

VOORDEEL

Bromelaïne en kurkuma

Vitamine C | Bromelaïne | Mangaan

BEREIDING

1. Schil de ananas en snijd in stukken; de harde kern mag mee.
2. Pers ananas, gember en kurkuma.
3. Roer limoensap en zwarte peper erdoor en drink direct.

Tip De kern van de ananas bevat de meeste bromelaïne en geeft goed sap.



Recept 26

Rode bessen-sinaasappel

Fris zuur en helder rood. Rode bessen zijn een Hollands zomerfruit vol vitamine C.

5 min | ± 255 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- handje rode bessen
- 2 sinaasappels (gepeld)
- 1 appel

VOORDEEL

Vitamine C en antioxidanten

Vitamine C | Kalium | Vezels

BEREIDING

1. Ris de bessen van de steeltjes met een vork.
2. Pers bessen, sinaasappels en appel.
3. Roer goed door en drink direct.

Tip Buiten het seizoen werken bevroren rode bessen net zo goed: laat ze iets ontdooien.



Recept 27

Groene energie met spirulina

Banaan, ananas en spirulina: een zoete groene smoothie die je goed op gang helpt.

5 min | ± 210 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 100 g ananas
- 1 tl spirulinapoeder
- handje spinazie
- 200 ml kokoswater

VOORDEEL

Plantaardig ijzer en B-vitamines

IJzer | Kalium | Vitamine C

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Blend 45 seconden tot de smoothie glad is.
3. Drink direct.

Tip Spirulina heeft een sterke smaak: de banaan en ananas maskeren die goed.



Recept 28

Bieten-sinaasappel sportsap

Drink dit sap anderhalf tot twee uur voor het sporten. Sinaasappel maakt de biet frisser.

5 min | ± 205 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 rauwe biet
- 2 sinaasappels (gepeld)
- 1 cm verse gember

VOORDEEL

Natuurlijke nitraten voor sporters

Nitraten | Vitamine C | Foliumzuur

BEREIDING

1. Schil de biet en snijd hem in stukken.
2. Pers biet, sinaasappels en gember.
3. Roer door en drink direct.

Tip Spoel je mond na met water: bietensap kan tijdelijk je tanden kleuren.



Recept 29

Mango-passievrucht zon

Romig, tropisch en zonnig geel. Een smoothie die als een toetje voelt.

5 min | ± 160 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- ½ mango
- 1 passievrucht
- 1 sinaasappel (gepeld)
- 100 ml water

VOORDEEL

Vitamine A en C

Vitamine A | Vitamine C | Vezels

BEREIDING

1. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.
2. Blend mango, sinaasappel en water glad.
3. Schenk in een glas en schep het vruchtvlees van de passievrucht erover.

Tip Bevroren mangostukjes maken de smoothie dikker en kouder.



Recept 30

Groene appel-citroen-munt

Een heldere, zuurfrisse sap die smaakt als een zelfgemaakte limonade.

5 min | ± 210 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 groene appels
- ½ citroen (gepeld)
- handje verse munt
- ½ komkommer
- ijsblokjes

VOORDEEL

Fris en licht, met vitamine C

Vitamine C | Vocht

BEREIDING

1. Schil de citroen en snijd de appels in stukken.
2. Pers appel, citroen, munt en komkommer.
3. Schenk over ijs en garneer met munt.

Tip Pers de munt tussen de appelstukken door: dan komt er meer smaak vrij.






HOOFDSTUK 4

Licht & fris

Grapefruit, ananas, watermeloen en groene thee: lichte sappen met weinig calorieën en veel vocht.

10 recepten · nr. 31–40



Recept 31

Grapefruit-kurkuma kick

Bitter, fris en kruidig. Grapefruit is een klassieker in lichte ontbijtjes en sapkuren.

5 min | ± 175 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 rode grapefruit
- 1 sinaasappel
- 1 cm verse kurkuma (of ½ tl poeder)
- snufje zwarte peper

VOORDEEL

Bitterstoffen en vitamine C

Vitamine C | Lycopeen | Kurkumine

BEREIDING

1. Schil de grapefruit en de sinaasappel.
2. Pers de citrusvruchten en de kurkuma.
3. Roer de zwarte peper erdoor en drink direct.

Tip Let op: grapefruit beïnvloedt de werking van sommige medicijnen. Twijfel je, overleg dan met je apotheek.



Recept 32

Ananas-limoen tropisch

Fris en tropisch, met de verkoeling van komkommer en munt. Weinig calorieën, veel smaak.

5 min | ± 135 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- ¼ verse ananas
- ½ komkommer
- sap van 1 limoen
- paar takjes verse munt

VOORDEEL

Bromelaïne helpt eiwitten verteren

Vitamine C | Bromelaïne | Mangaan

BEREIDING

1. Schil de ananas en snijd in stukken.
2. Pers ananas en komkommer.
3. Roer het limoensap erdoor en garneer met munt.

Tip Lekker als verfrissing na het eten: de bromelaïne in ananas helpt bij de vertering van eiwitten.



Recept 33

Groene thee-citroen-gember

Een koud sap op basis van groene thee: verfrissend, licht en bijna zonder calorieën.

10 min | ± 50 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 300 ml groene thee (afgekoeld)
- sap van ½ citroen
- 1 cm verse gember
- ½ appel
- ijsblokjes

VOORDEEL

Groene thee met catechines

Catechines | Vitamine C

BEREIDING

1. Zet de thee met water van 80 °C, laat 3 minuten trekken en laat afkoelen.
2. Pers de appel en de gember.
3. Meng met de thee en het citroensap. Serveer over ijs.

Tip Zet de thee niet met kokend water: dan wordt hij bitter.



Recept 34

Komkommer-selderij-citroen

Een licht groen sap met maar een paar calorieën. Fijn tussendoor als je trek hebt.

5 min | ± 65 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 3 stengels bleekselderij
- ½ citroen (gepeld)
- handje peterselie

VOORDEEL

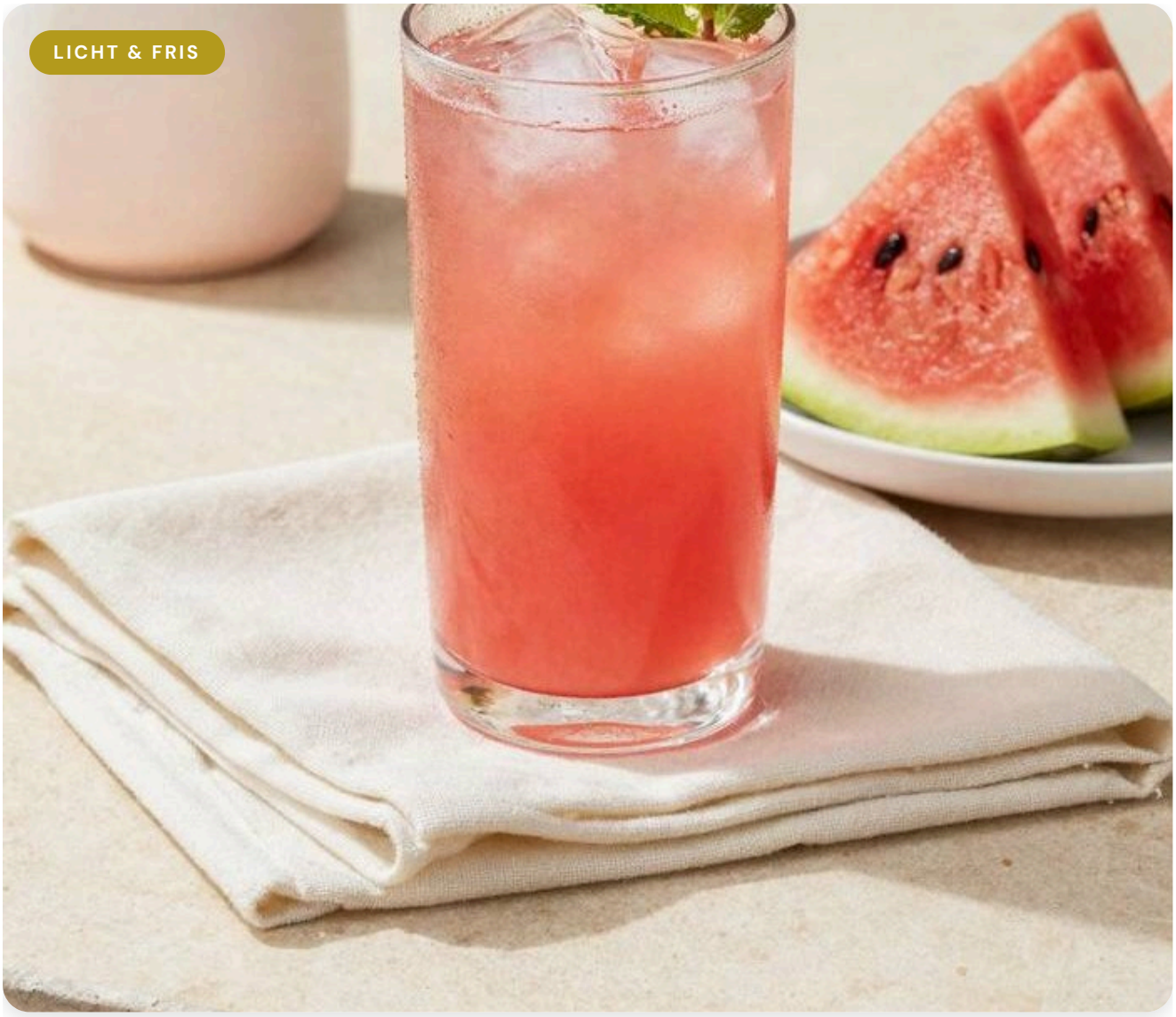
Laag in calorieën, rijk aan vocht

Vocht | Kalium | Vitamine K

BEREIDING

1. Schil de citroen.
2. Pers komkommer, selderij, citroen en peterselie.
3. Roer door en drink direct.

Tip Een snufje zeezout maakt dit sap verrassend lekker, bijna als een frisse bouillon.



Recept 35

Watermeloen-munt

Roze, zoet en dorstlessend. Het perfecte zomersap, in een minuut gemaakt.

3 min | ± 120 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 400 g watermeloen (zonder schil)
- sap van ½ limoen
- paar blaadjes verse munt
- ijsblokjes

VOORDEEL

Hydraterend en vol lycopeen

Lycopeen | Vocht | Vitamine C

BEREIDING

1. Snijd de watermeloen in blokjes.
2. Blend watermeloen, limoensap en munt 20 seconden.
3. Schenk over ijs. Zeven is niet nodig.

Tip Bevries blokjes watermeloen als ijsblokjes: zo verwatert je sap niet.



Recept 36

Appel-kaneel-gember

Smaakt naar appeltaart, maar dan in een glas. Lekker op koude dagen.

5 min | ± 185 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 appels
- 1 cm verse gember
- ½ tl kaneel
- sap van ¼ citroen

VOORDEEL

Kaneel past goed bij een stabiele bloedsuiker

Vitamine C | Polyfenolen

BEREIDING

1. Snijd de appels in stukken.
2. Pers appel en gember.
3. Roer kaneel en citroensap erdoor en drink direct.

Tip Even verwarmen (niet koken) geeft een heerlijke warme appeldrank.



Recept 37

Paprika-tomaat-chili

Een hartig, pittig groentesap voor wie het niet te zoet wil. Chili geeft een warme afdronk.

7 min | ± 100 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 1 stengel bleekselderij
- ¼ rode peper (zonder zaadjes)
- snufje zout

VOORDEEL

Capsaïcine en vitamine C

Vitamine C | Lycopeen | Capsaïcine

BEREIDING

1. Verwijder zaadlijsten van paprika en peper.
2. Pers of blend paprika, tomaten, selderij en peper.
3. Breng op smaak met zout en serveer koud.

Tip Begin met weinig peper: je kunt altijd meer toevoegen.



Recept 38

Citroen-cayenne ochtendwater

Lauw water met citroen en cayenne: eenvoudig, goedkoop en een fijne gewoonte voor de ochtend.

2 min | ± 20 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 250 ml lauw water
- sap van ½ citroen
- snufje cayennepeper
- 1 tl honing (optioneel)

VOORDEEL

Een lichte start van de dag

Vitamine C | Vocht

BEREIDING

1. Verwarm het water tot het lauw is, niet heet.
2. Roer het citroensap en de cayennepeper erdoor.
3. Voeg eventueel honing toe en drink het rustig op.

Tip Drink citroenwater met een rietje of spoel na met gewoon water: zuur is niet goed voor je tandglazuur.



Recept 39

Groene grapefruit

Grapefruit en komkommer met spinazie: een groene variant voor liefhebbers van bitter.

5 min | ± 135 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 grapefruit (gepeld)
- ½ komkommer
- handje spinazie
- handje verse munt

VOORDEEL

Bitter, fris en weinig calorieën

Vitamine C | Foliumzuur | Vocht

BEREIDING

1. Schil de grapefruit.
2. Pers grapefruit, komkommer, spinazie en munt.
3. Roer door en drink direct.

Tip Te bitter? Voeg een halve peer toe voor wat natuurlijke zoetheid.



Recept 40

Venkel-citroen-komkommer

Licht anijs, fris citroen en veel vocht. Een rustig sap voor na een zware maaltijd.

5 min | ± 105 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 venkelknol
- 1 komkommer
- ½ citroen (gepeld)
- 1 cm verse gember

VOORDEEL

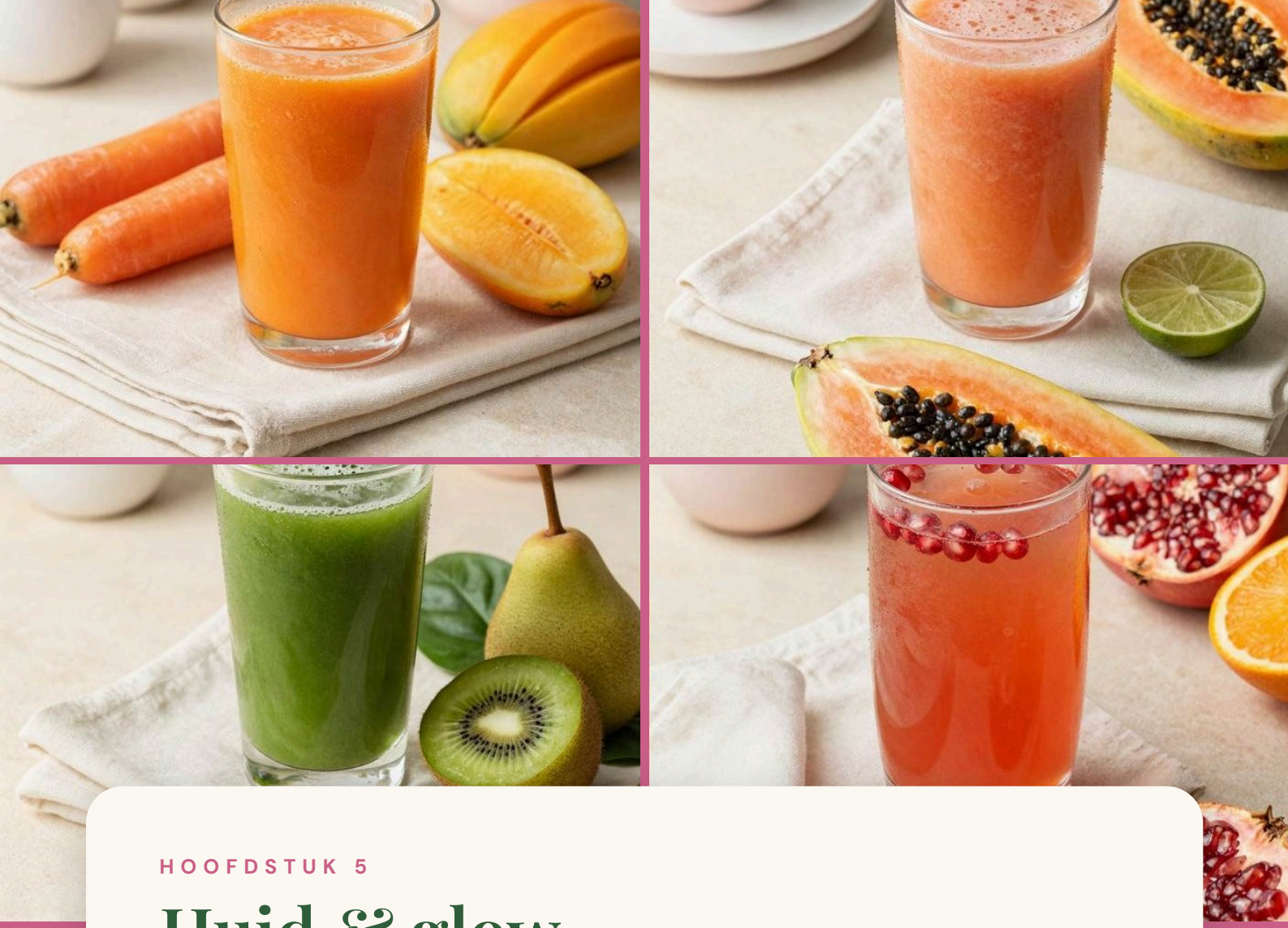
Licht, fris en goed voor de buik

Kalium | Vitamine C | Vocht

BEREIDING

1. Snijd de venkel in stukken.
2. Pers venkel, komkommer, citroen en gember.
3. Roer door en drink direct.

Tip Venkelzaadjes kauwen na het eten is een oude truc tegen een opgeblazen gevoel.



HOOFDSTUK 5

Huid & glow

Mango, aardbei, papaja en granaatappel: sappen vol antioxidanten, vitamine A en C.

10 recepten · nr. 41–50



Recept 41

Wortel-mango glow

Romig oranje en zoet. Bètacaroteen wordt in je lichaam omgezet in vitamine A, belangrijk voor je huid.

5 min | ± 235 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 wortels
- ½ mango
- 1 sinaasappel (gepeld)
- 1 tl lijnzaadolie of olijfolie

VOORDEEL

Bètacaroteen voor een gezonde huid

Bètacaroteen | Vitamine C | Vitamine E

BEREIDING

1. Pers de wortels en de sinaasappel.
2. Blend het sap met de mango tot het glad is.
3. Roer de olie erdoor: vet helpt bij de opname van bètacaroteen.

Tip Een paar druppels olie klinkt vreemd, maar maakt echt verschil voor de opname van vitamine A.



Recept 42

Aardbei-komkommer

Roze, fris en licht zoet. Een mooi sap om mee te beginnen als je van fruitig houdt.

5 min | ± 70 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 150 g aardbeien
- ½ komkommer
- sap van ½ limoen
- paar blaadjes basilicum

VOORDEEL

Vitamine C voor de aanmaak van collageen

Vitamine C | Vocht | Foliumzuur

BEREIDING

1. Haal de kroontjes van de aardbeien.
2. Blend aardbeien, komkommer, limoensap en basilicum glad.
3. Zeef het sap als je het helder wilt hebben.

Tip Basilicum en aardbei is een verrassend lekkere combinatie; munt kan ook.



Recept 43

Blauwe bessen-druif

Diep paars en vol smaak. Donkere vruchten zitten vol anthocyanen, krachtige antioxidanten.

5 min | ± 180 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- handje blauwe bessen
- handje blauwe druiven
- 1 appel
- 100 ml water

VOORDEEL

Antioxidanten uit donkere vruchten

Anthocyanen | Vitamine K | Vitamine C

BEREIDING

1. Pers de druiven en de appel.
2. Blend het sap met de blauwe bessen en het water.
3. Drink direct of zeef voor een glad sap.

Tip Kies pitloze druiven als je met een blender werkt.



Recept 44

Papaja-limoen

Zacht, tropisch en zalmroze. Papaja is rijk aan vitamine C en het enzym papaïne.

5 min | ± 155 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- ½ papaja
- sap van 1 limoen
- 1 sinaasappel (gepeld)
- 100 ml kokoswater

VOORDEEL

Vitamine C en enzymen uit papaja

Vitamine C | Vitamine A | Foliumzuur

BEREIDING

1. Schep de pitten uit de papaja en lepel het vruchtvlees eruit.
2. Blend papaja, sinaasappel, limoensap en kokoswater glad.
3. Serveer koud.

Tip Een rijpe papaja geeft licht mee als je erop drukt en heeft een gele schil.



Recept 45

Komkommer-aloë vera

Een licht, verkoelend sap. Aloë vera-drank vind je bij de natuurwinkel of supermarkt.

5 min | ± 45 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 2 el aloë vera-sap (drinkbaar)
- sap van ½ limoen
- handje verse munt

VOORDEEL

Verkoelend en hydraterend

Vocht | Vitamine K

BEREIDING

1. Pers komkommer en munt.
2. Roer het aloë vera-sap en het limoensap erdoor.
3. Serveer koud met ijs.

Tip Gebruik alleen aloë vera die bedoeld is om te drinken, nooit de gel uit een plant of tube.



Recept 46

Tomaat-wortel-paprika

Een hartig rood-oranje sap vol beschermende kleurstoffen. Lekker met een snufje zout en peper.

7 min | ± 135 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 tomaten
- 2 wortels
- ½ rode paprika
- snufje zout en peper

VOORDEEL

Lycopeen en bètacaroteen

Lycopeen | Bètacaroteen | Vitamine C

BEREIDING

1. Snijd tomaten en paprika in stukken.
2. Pers tomaten, wortels en paprika.
3. Breng op smaak met zout en peper en drink direct.

Tip Lycopeen uit tomaat wordt beter opgenomen met een beetje vet: lekker naast een handje noten.



Recept 47

Kiwi-peer-spinazie

Zacht groen en zoet. Een mild sap waar je de spinazie nauwelijks in proeft.

5 min | ± 215 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 2 kiwi's
- 1 peer
- handje spinazie
- ½ komkommer

VOORDEEL

Vitamine C en E

Vitamine C | Vitamine E | Foliumzuur

BEREIDING

1. Schil de kiwi's.
2. Pers kiwi, peer, spinazie en komkommer.
3. Roer door en drink direct.

Tip Een rijpe peer geeft het meeste sap en de zachtste smaak.



Recept 48

Watermeloen-aardbei

Zomerser wordt het niet. Roze, zoet en heel dorstlessend.

3 min | ± 120 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 300 g watermeloen (zonder schil)
- 100 g aardbeien
- sap van ½ limoen

VOORDEEL

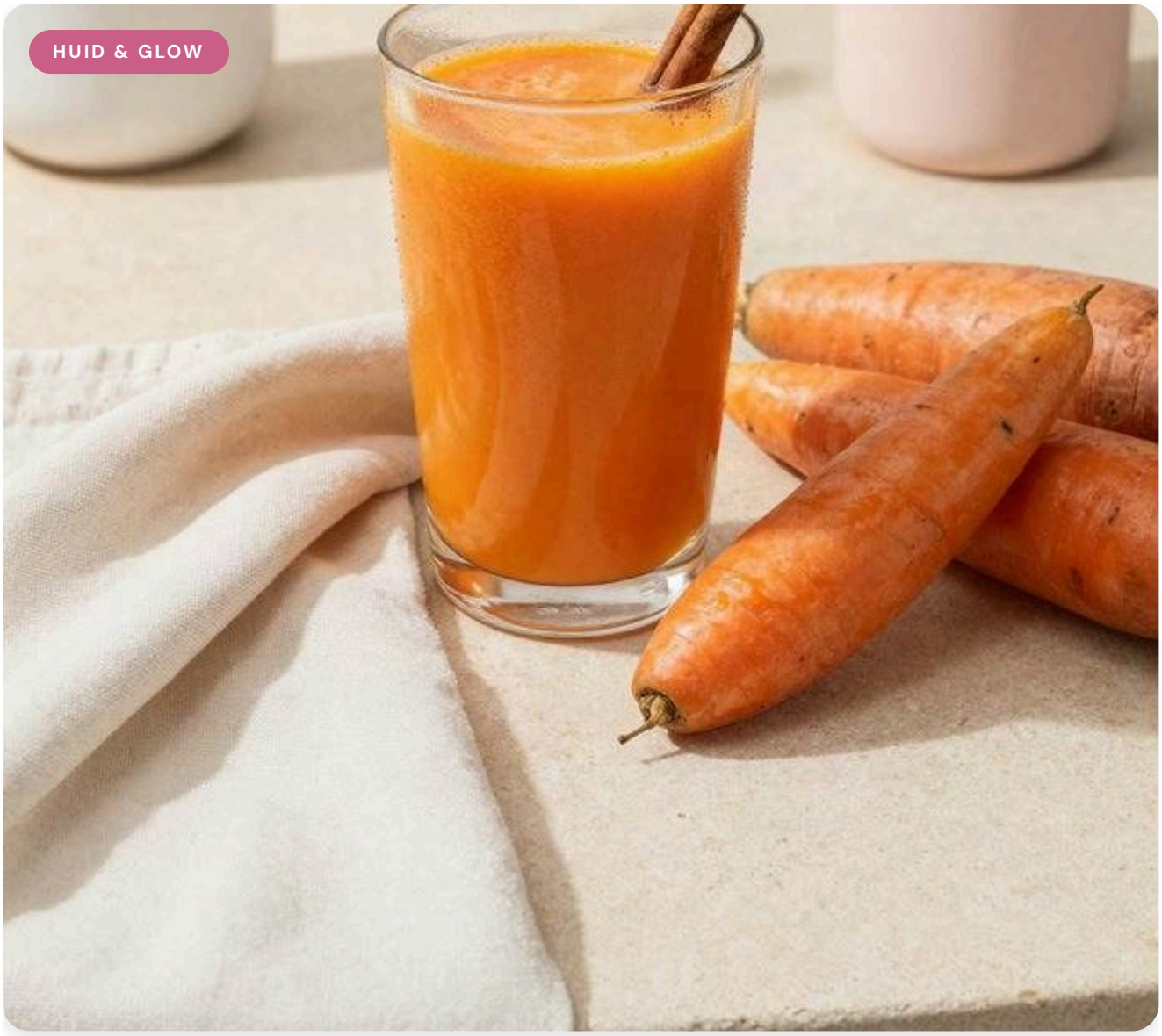
Lycopeen en vocht

Lycopeen | Vitamine C | Vocht

BEREIDING

1. Snijd watermeloen in blokjes en haal de kroontjes van de aardbeien.
2. Blend alles 20 seconden.
3. Schenk over ijs en drink direct.

Tip Ook heerlijk als ijslolly: giet het sap in vormpjes en vries minstens 4 uur in.



Recept 49

Zoete aardappel-wortel

Rauwe zoete aardappel in een sap? Zeker: het geeft een romige, zoete smaak met veel bètacaroteen.

7 min | ± 265 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 kleine zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 sinaasappel (gepeld)
- snufje kaneel

VOORDEEL

Bètacaroteen en vitamine A

Bètacaroteen | Vitamine C | Kalium

BEREIDING

1. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukken.
2. Pers zoete aardappel, wortels en sinaasappel.
3. Roer de kaneel erdoor en drink direct.

Tip Zoete aardappel geeft zetmeel af; laat het sap een minuut staan en schenk voorzichtig over.



Recept 50

Granaatappel-sinaasappel

Fris, robijnrood en licht wrang. Een feestelijk sap om je dag mee te beginnen.

7 min | ± 265 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 granaatappel (pitjes)
- 2 sinaasappels

VOORDEEL

Polyfenolen en vitamine C

Polyfenolen | Vitamine C | Kalium

BEREIDING

1. Haal de pitjes uit de granaatappel.
2. Pers de sinaasappels met een citruspers.
3. Pers of blend de granaatappelpitjes, zeef en meng met het sinaasappelsap.

Tip Bewaar een lepel pitjes om op het sap te strooien: mooi en lekker knapperig.









HOOFDSTUK 6

Rust & herstel

Kamille, zure kersen, golden milk en kefir: zachte drankjes voor de avond en na het sporten.

10 recepten · nr. 51–60



Recept 51

Kamille-appel-ontspanner

Een koude kamillethee met appel en citroen. Zacht, bloemig en ideaal voor de avond.

10 min | ± 115 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 250 ml kamillethee (afgekoeld)
- 1 appel
- sap van ¼ citroen
- 1 tl honing (optioneel)

VOORDEEL

Kamille staat bekend om zijn rustgevende werking

Apigenine | Vitamine C

BEREIDING

1. Zet de kamillethee, laat 5 minuten trekken en laat afkoelen.
2. Pers de appel.
3. Meng thee, appelsap en citroensap. Zoet eventueel met honing.

Tip Zet een grote kan kamillethee en bewaar die in de koelkast: dan heb je dit drankje binnen een minuut.



Recept 52

Zure kersen nachtsap

Dieprood en fris zuur. Een klein glas een uur voor het slapen is een bekende gewoonte bij sporters.

5 min | ± 170 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 150 g zure kersen (zonder pit, vers of diepvries)
- 1 appel
- 100 ml water

VOORDEEL

Zure kersen bevatten van nature melatonine

Melatonine | Anthocyanen | Kalium

BEREIDING

1. Ontpit de kersen als je verse gebruikt.
2. Pers of blend kersen en appel met het water.
3. Zeef het sap en drink een klein glas.

Tip Zure kersen (morellen) vind je in de diepvries of op sap in een pot; neem dan een variant zonder toegevoegde suiker.



Recept 53

Banaan-amandel slaapsmoothie

Een romige, warme smaak van banaan, amandel en kaneel. Een licht avondhapje in een glas.

5 min | ± 235 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el amandelpasta
- snufje kaneel

VOORDEEL

Magnesium en tryptofaan

Magnesium | Kalium | Vitamine B6

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Blend tot de smoothie glad en romig is.
3. Drink rustig op, eventueel licht verwarmd.

Tip Een snufje nootmuskaat geeft een extra warme, slaperige smaak.



Recept 54

Groene herstelsmoothie

Na een drukke dag of een zware training: spinazie, banaan en pompoenpitten voor herstel.

5 min | ± 210 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- handje spinazie
- 1 banaan
- 1 el pompoenpitten
- 250 ml ongezoete amandelmelk

VOORDEEL

Magnesium uit groene bladgroenten en zaden

Magnesium | Kalium | IJzer

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Blend 45 seconden tot alles glad is.
3. Drink direct.

Tip Pompoenpitten zijn een van de rijkste bronnen van magnesium.



Recept 55

Lavendel-bosbes

Een paars sap met een vleugje lavendel. Gebruik alleen lavendel die geschikt is voor consumptie.

10 min | ± 125 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- handje blauwe bessen
- 1 peer
- 200 ml water
- ½ tl gedroogde lavendel (eetbaar)

VOORDEEL

Bloemig en rustgevend

Anthocyanen | Vitamine C

BEREIDING

1. Giet 200 ml heet water op de lavendel, laat 5 minuten trekken, zeef en laat afkoelen.
2. Blend de bessen en de peer met het lavendelwater.
3. Zeef en serveer koud.

Tip Weinig lavendel is genoeg: te veel smaakt al snel naar zeep.



Recept 56

Pepermunt-komkommer

Koude pepermuntthee met komkommer en limoen. Fris, licht en vrijwel zonder calorieën.

10 min | ± 25 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 250 ml pepermuntthee (afgekoeld)
- ½ komkommer
- sap van ½ limoen
- ijsblokjes

VOORDEEL

Verkoelend en goed voor de buik

Vocht | Menthol

BEREIDING

1. Zet de thee en laat afkoelen.
2. Pers de komkommer.
3. Meng thee, komkommersap en limoensap en serveer over ijs.

Tip Verse munt in plaats van een theezakje geeft een nog frissere smaak.



Recept 57

Golden milk

Een warme, gouden drank uit de Indiase keuken. Romig, kruidig en heerlijk voor het slapengaan.

7 min | ± 130 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 250 ml havermelk
- ½ tl kurkuma
- 1 cm verse gember (geraspt)
- snufje kaneel
- snufje zwarte peper
- 1 tl honing (optioneel)

VOORDEEL

Kurkuma, gember en kaneel

Kurkumine | Calcium

BEREIDING

1. Verwarm de havermelk met kurkuma, gember, kaneel en peper.
2. Laat 3 minuten zachtjes trekken; niet laten koken.
3. Zeef in een mok en zoet eventueel met honing.

Tip Gebruik een melkopschuimer voor een luchtige golden latte.



Recept 58

Kokos-ananas herstel

Kokoswater bevat van nature kalium en natrium. Samen met ananas een heerlijk herstelsapje.

3 min | ± 100 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 250 ml kokoswater
- 100 g ananas
- sap van ½ limoen

VOORDEEL

Elektrolyten uit kokoswater

Kalium | Elektrolyten | Vitamine C

BEREIDING

1. Blend kokoswater, ananas en limoensap.
2. Zeef als je het sap helder wilt.
3. Serveer koud.

Tip Ideaal na het sporten of op een warme dag, als je veel hebt gezweet.



Recept 59

Rooibos-perzik

Koude rooibos met perzik: een cafeïnevrij ijsthee-gevoel zonder suiker.

10 min | ± 55 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 250 ml rooibosthee (afgekoeld)
- 1 rijpe perzik
- sap van ¼ citroen
- ijsblokjes

VOORDEEL

Cafeïnevrij en zacht van smaak

Vitamine C | Polyfenolen

BEREIDING

1. Zet de rooibos, laat 5 minuten trekken en laat afkoelen.
2. Blend de perzik met een scheut thee en zeef.
3. Meng met de rest van de thee en het citroensap. Serveer over ijs.

Tip Buiten het seizoen? Gebruik nectarine of perziken uit de diepvries.



Recept 60

Kefir-bessen smoothie

Kefir is gefermenteerde melk vol goede bacteriën. Met bessen en een beetje honing een frisse smoothie.

5 min | ± 190 kcal per glas | 1 glas

INGREDIËNTEN

- 200 ml kefir
- handje frambozen
- handje blauwe bessen
- 1 tl honing (optioneel)

VOORDEEL

Probiotica voor een gezonde darmflora

Probiotica | Calcium | Vitamine C

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Blend kort tot de smoothie glad is.
3. Drink direct.

Tip Kefir vind je bij de zuivel. Begin met een klein glas als je er niet aan gewend bent.








PROOST

Op je *gezondheid*

Kies elke dag een sap dat bij je past en wissel af tussen de hoofdstukken. Dit boek is bedoeld als inspiratie en vervangt geen persoonlijk voedings- of medisch advies.