

MASTER YOUR

Health & Happiness

SAPPEN



Suzanne Poot



health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



Misschien drink je al verse sappen of ga je er vanaf nu mee beginnen. Ik hoop dat dit e-book een inspiratiebron mag zijn om op deze manier meer verse groente, fruit, kiemgroente en kruiden binnen te krijgen met als doel jezelf optimaal te reinigen en te voeden om zo energiever en gezonder door het leven te gaan.

De kracht van sappen

Daar waar vast voedsel een langere weg in ons lichaam heeft te gaan en meer energie kost om te verteren, zijn sappen direct verteerbaar en leveren directe energie! Op deze manier kunnen al de voedingsstoffen, enzymen en de zuurstof uit deze krachtige plantaardige bronnen direct door het lichaam en al onze cellen gebruikt worden en dat merk je!

WAAROM DIT E-BOOK?

Zelf drink ik elke dag groentesap uit de slowjuicer en vast regelmatig op sappen. Het brengt mij veel goeds. Ik voel me er niet alleen fitter en energiever door, maar ik kan ook helderder denken, voel me lichter, blijder, sensueler en creatiever wanneer ik verse sappen drink.

Ik merk dat veel mensen het lastig vinden om lekkere en vooral gezonde sappen te maken. In dit e-book vind je meer dan 40 makkelijke sap-recepten. Lekker, boordevol voedingsstoffen, phytonutriënten, enzymen- en zuurstofrijk. Gezond voor jong en oud! Ikzelf geloof sterk in de wonderlijke kracht van de natuur en het zelfhelend vermogen van de mens. Zoals Hippocrates ooit zei: "Let food be thy medicine and medicine be thy food"


Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

20 voordelen van het drinken van verse groente- of fruitsappen

- ♥ Je krijgt in een keer veel goede voedingsstoffen binnen
- ♥ Sneller verteerbaar dan vast voedsel
- ♥ Je krijgt meer energie en voelt je krachtiger
- ♥ Je gaat helderder denken
- ♥ Je voelt je fitter
- ♥ Je kunt erdoor afvallen
- ♥ Je huid wordt mooier
- ♥ Je straalt meer
- ♥ Je haar glanst meer
- ♥ Je helpt het ontgiftingsproces
- ♥ Je ontlasting verbetert
- ♥ Ideaal om op te vasten
- ♥ Nutriënten zijn snel opneembaar
- ♥ Makkelijk en snel te bereiden
- ♥ Handig voor onderweg
- ♥ Makkelijk op je werk
- ♥ Ideaal tijdens het sporten
- ♥ Snel en gezond als ontbijt
- ♥ Gezond en handig als lunch of tussendoortje
- ♥ Je voelt je een blijder en gelukkiger mens



*Je voelt je
een blijder
en gelukkiger
mens! ♥*



De 3 geheimen van een gezond sapje

- 1 Hou het simpel!**

Je kunt bijna iedere groente of fruit juicen en je hoeft geen ingewikkelde combinaties te maken om een gezond sapje te krijgen. Met een of twee ingrediënten kun je al een supergezond, energierijk sapje op tafel toveren. Je kunt er dus naar hartenlust op los variëren, de combinaties zijn eindeloos.
- 2 Groen als hoofdkleur.**

Neem een of twee soorten groene bladgroente als hoofdingrediënt. Chlorofyl in groene bladgroenten levert energie van de zon. Wij bestaan uit energie. Via deze sappen worden al onze cellen in ons lichaam dus van energie voorzien!
Het is makkelijk opneembaar en helpt het lichaam te ontgiften en te herstellen. Tevens bevatten groene bladgroenten, algen en kiemgroenten de meeste voedingsnutriënten. Voeg deze dus naar hartenlust toe aan je sapje.
- 3 Hoe verser, hoe beter.**

Maak je sap het liefst vers. Hoe verser je het drinkt, hoe meer voedingsstoffen erin zitten en hoe meer jouw lichaam en al jouw cellen eruit kunnen halen.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN SAPPEN EN SMOOTHIES?

Sappen maak je in een slowjuicer of sapcentrifuge en smoothies maak je in een blender. In smoothies gebruik je hele groente en fruit. Op deze manier krijg je ook hele groente en/of fruit binnen. Als je sappen maakt, nuttig je alleen het sap.

WAT IS GEZONDER, SAPPEN OF SMOOTHIES?

Ze zijn beiden gezond. Maar als je wilt detoxen, je lichaam wilt resetten en je immuunsysteem een boost wilt geven, dan raad ik aan om sappen te drinken. Door verse groente- en/of fruitsappen te drinken, geef je jouw lichaam namelijk rust. Op deze manier kan de energie in het lichaam optimaal ingezet worden om: afvalstoffen op te ruimen en tegelijkertijd kan het lichaam en al onze cellen van energie en vele duizenden natuurlijke stoffen voorzien worden. Ik raad je ook zeker aan om (als je gezondheid het toelaat) één dag in de week te vasten op verse groentesappen. Fruitsappen ga ik spaarzamer mee om, aangezien deze (veel) suiker bevatten.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

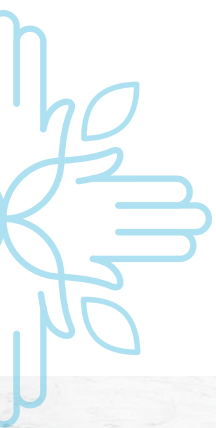
MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

Wat heb ik nodig om sappen te maken?

Als je verse sappen wilt maken, dan raad ik een slowjuicer aan. Je kunt ook een sapcentrifuge gebruiken, maar met een slowjuicer haal je het optimale uit je groente- en/of fruitsap. Dit komt omdat er nauwelijks wrijving en verhitting plaatsvindt, waardoor zo min mogelijk voedingsstoffen en geen enzymen verloren gaan.

Ikzelf ben fan van de *Omega slowjuicer*. Je vindt deze en diverse andere slowjuicers in de Rauw, Naakt en Gezond webshop.
Kijk op www.rauwnaaktengezond.nl

Heb je vragen of wil je advies? Mail me gerust via info@suzannepoot.nl



MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

Algemene tips

- ♥ Koop alleen biologische groenten en fruit, liefst lokaal gekweekt (en non gmo).
- ♥ Was je groenten en fruit altijd van te voren (behalve kiemgroente).
- ♥ Schil citrusfruit ten alle tijden aangezien de schil toxines kan bevatten.
- ♥ Kweek eventueel zelf je eigen groenten, fruit en/of kiemgroente.
- ♥ Als je water aan je sap toevoegt, gebruik dan alleen goed gefilterd water of bronwater. Vermijd kraanwater.

Ben je klaar om jouw gezondheid een boost geven en je optimaal te laten voeden door de wonderen uit het plantenrijk? Ik wens je veel juice-fun!



*Boost your health
Juice for life!*

Suzanne Poot
♥ health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



Over de sappen (ik raad je aan dit even door te lezen)

- ♥ Alle recepten zijn gebaseerd op het gebruik van een slowjuicer en voor 1 persoon. Je kunt eventueel ook een sapcentrifuge gebruiken maar ik raad het gebruik van een slowjuicer aan (zie ook blz. 3)
- ♥ De sap-opbrengt kan per keer verschillen aangezien we gebruik maken van natuurproducten en de grootte van groenten & fruit kunnen variëren.
- ♥ Alle sappen in dit e-book zijn nutriëntenrijk en bevatten wonderlijke, plantaardige, helende en reinigende eigenschappen, maar sommige sappen zijn gezonder dan andere. Dit heeft o.a. te maken met voedselcombinaties en de hoeveelheid suiker.

Je kunt in een oogopslag zien welke sappen het gezondst zijn naar aanleiding van het aantal sterren die ze hebben gekregen.

Ik raad je aan de sappen met 5 sterren liefst (minimaal!) een per dag van te drinken. Dit zijn de gezondste sappen die moeder aarde ons te bieden heeft. De sappen met bijvoorbeeld 2 sterren zijn ook gezond maar bevatten een of meer soorten fruit (en dus suiker!) en raad ik daarom aan minder vaak te drinken dan de 5 of 4 sterren sappen.

De sappen met bijvoorbeeld 4 sterren zijn ook ontzettend voedend en helend maar door de voedselcombinaties van fruit en groente iets minder gezond dan de vijf-sterren sappen. Dit heeft naast het feit dat de sappen suiker bevat, ook te maken met de verschillende verteringssnelheden van groente en fruitsoorten.

Bij diverse sappen staan eigenschappen van de ingrediënten vermeld en eventuele tips of weetjes.

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

Let op:

Mocht je gezondheidsuitdagingen hebben, ziek zijn of om wat voor reden dan ook twijfels hebben of je sappen, dan wel voor langere tijd, mag drinken, vraag het altijd voor de zekerheid aan je huisarts! Wij behouden ons het recht voor dat wij op geen enkele manier en om geen enkele reden aansprakelijk gesteld kunnen worden.

Jijzelf bent verantwoordelijk voor je eigen gezondheid. Volg jouw gevoel en doe wat bij jou past. Mocht je vragen hebben, mail me gerust via info@suzannepoot.nl

Rest mij nog te zeggen...

Ik hoop dat je van deze sapjes en je eventuele eigen favoriete variaties geniet en dat de wonderlijk krachtige en energierijke plantenwereld jou optimaal mag voeden en verrijken.


DETOX JUICE ***

"Licht verteerbare, zachte detox juice, voor elk moment van de dag!"

Ingrediënten

- 1 komkommer*
- 2 stengels bleekselderij
- 1 handje spinazie of boerenkool
- 1 zoetzure appel
- Sap van een halve citroen

Tip: je kunt ook een stukje citroen (zonder schil) in de slowjuicer doen.

WEETJES:

- ♥ Komkommersap staat er o.a. om bekend goed te zijn voor: luchtwegen, nieren, gewrichten en de huid (elasticiteit). Tevens heeft komkommersap een hydraterende werking.
- ♥ Sap van bleekselderij staat bekend om de alkaliserende werking, goed voor bloedsomloop, vermindering urinezuur, helpt het systeem bij ontgiften van de effecten van nicotine en cafeïne en is goed voor de huid.



MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

Aanrader!

SUZY'S JUICE ****

"Frisse, licht zoete smaak. Rijk aan voedingsnutriënten & enzymen"

Ingrediënten

- 2 zoetzure appels
- 1 kiwi
- 1 bakje (75 gram) gekiemde zonnebloempitten*
- 1 handje boerenkool of spinazie
- sap van een halve citroen

Tip: je kunt ook een halve citroen (zonder schil) in de slowjuicer doen.



WEETJE:

- ♥ Gekiemde zonnebloempitten worden ook wel de koningin onder de kiemgroente genoemd. Ze zijn de kiemgroente met de meeste mineralen, vitamines, zuurstof etc. Ze worden steeds vaker aangeboden in natuurwinkels. Je kunt ze ook makkelijk zelf kweken. Wil je weten hoe? Kom dan naar mijn workshop kiemen kweken of kijk op www.rauwnaaktengezond.nl

*Gekiemde zonnebloempitten
worden ook wel
de Koningin
onder de Kiemgroente
genoemd.*



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



HIPPOCRATES JUICE *****

"Groen en zacht van smaak. Het gezondste sapje ter wereld!"
(DRINK DEZE LIEFST ELKE DAG)

Ingrediënten

- 100 gram gekiemde zonnebloempitten*
- 75 gram gekiemde groene erwten*
- 1 komkommer
- 2 stengels bleekselderij

- ♥ Gekiemde erwten (ook wel crazy pea) en gekiemde zonnebloempitten vind je steeds vaker in (natuur) winkels. Wil je weten hoe je deze makkelijk zelf kunt kweken, kom naar de workshop kiemen kweken en/of kijk op www.rauwnaaktengezond.nl

WEETJE:

- ♥ Gekiemde zonnebloempitten zitten boordevol Chlorofyl, mineralen, enzymen, vitamines, zuurstof en phytonutriënten. Ze worden niet voor niets de koningin van de kiemgroente genoemd.



DUTCH POWER ***

"Krachtige, pure powersap"

Ingrediënten

- 4 wortels
- 1 groene appel
- ½ citroen
- 1 cm. gember

WEETJE:

- ♥ Gember staat er o.a. om bekend te helpen tegen misselijkheid en ontstekingen tegen te gaan.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur



MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

RED HEART ***

"Rode, zoete verleiding.
Goed voor hart, bloed en lever"

Ingrediënten

- 5 wortels
- 2 appels
- 1 rode rauwe biet

*Rode
zoete verleiding ♡*



—  —

SLIMME DETOX JUICE ****

"Frisse, verrassende mix - Detoxen en afvallen in 1"

Ingrediënten

- 2 handjes (romaine) sla
- 2 takje verse munt
- 2 sinaasappels
- 1 rode of roze grapefruit

NOTITIE:

ontdoe de grapefruit en sinaasappel van de schil i.v.m. toxines.

♡ Het sap van sla kan ons blijder maken en als een lichte afrodisiacum werken



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



HART CORE ****

"Hardcore detox juice.
Helpt tevens tegen parasieten & bacteriën"

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 bleekselderij
- 100 gram gekiemde zonnebloemkiemen
(of gekiemde erwten)
- 1 handje spinazie of boerenkool
- 1 teentje knoflook

Optioneel: stukje venkel (2 cm)

WEETJE:

- ♥ Het sap van spinazie staat erom bekend preventief te helpen tegen bloedarmoede, neurale aandoeningen en helpt ons hele immuunsysteem.
- ♥ knoflook staat er o.a. om bekend bacteriën, parasieten en virussen te doden.

Tip: gebruik i.p.v. knoflook ook eens knoflookkiemen, deze zijn nog veel krachtiger!



*Hardcore detox juice
helpt tevens tegen
parasieten & bacteriën*

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur



HYDRATE SUMMERJUICE ***

"Een fris & hydraterend sapje"

"Lekker in de zomer, ideaal tijdens het sporten"

Ingrediënten

- 1 rode grapefruit
- 1 sinaasappel

Tip: voeg een glaasje water van de groene kokosnoot toe. Zo creëer je een perfect, hydraterend en mineraalrijk



LIFE FORCE *****

"Aangenaam zacht van smaak"

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 1 paksoiblad
- 1 courgette



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

IMMUNEBOOSTER ****

"Donkergroen, verrassend lekker"

Ingrediënten

- 1 handje spinazie, boerenkool of andijvie
- 1 komkommer
- 1 limoen
- 1 zoetzure appel



BOOST MY LIVER ***

"Heerlijke rode sap, een ware leverreiniger"

Ingrediënten

- 2 rode rauwe bieten
- 1 groene appel
- 1 komkommer



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

SPICY GREEN ***

"Zoete, pittige greenjuice"

Ingrediënten

- 1 handje boerenkool (of spinazie)
- 2 wortelen
- 1 appel
- ½ ananas
- 1 cm. gember



WHEATGRASS JUICE *****

Ingrediënten

- 2 handjes tarwegras

Tip: drink minimaal 4x in de week een shotje (40 ml.) vers tarwegrassap!

WEETJE:

♥ Dit sap bevat o.a. 96 van de 115 mineralen, zit boordevol vitaminen, levert pure zonne-energie, ontgift en voert straling af. Een must drink in onze huidige tijd!



WHEATGRASS COCKTAIL *****

"Verrassend lekkere cocktail - Vloeibare zonne-energie"



Aanrader!

Ingrediënten

2 handjes vers tarwegras
1 a 2 zoetzure appels
sap van een halve citroen



SEXY MELON *****

"Roze, lustopwekkend en ontgiftend drankje voor de nieren"

Ingrediënten

½ - ¾ Watermeloen (inclusief zaadjes)

WEETJE:

♥ Meloen verteert het snelst van alle soorten fruit, namelijk binnen 15 minuten. Daarom is het aan te raden deze altijd separaat te eten of te drinken.

Tip:

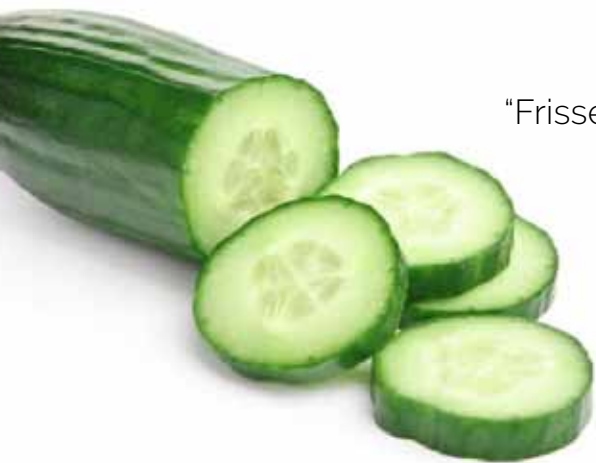
Je kunt ook andere meloenen juicen zoals cantaloupe, honeydew etc.
Ontdoe de meloen van de schil, dit om te voorkomen dat de slowjuicer kapot gaat.

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



DUTCH TREAT ****

"Frisse, oerhollandse nutriënten-boost"



Ingrediënten

- 1 handje Romaine Sla
- 1 handje peterselie
- 2 wortels
- 1 komkommer

Optioneel: ¼ citroen of limoen



VEGGIE FRUIT ***

"Pittige, zoete smaaksensatie"

Ingrediënten

- 1 rauwe rode biet
- 1 sinaasappel
- 1 stukje gember (duimgrootte)



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



MASTER YOUR

Health & Happiness

SAPPEN

HYDRATE PLUS ****

"Mineraalrijk & hydraterend, ideaal tijdens het sporten!"



Ingrediënten

100 ml. water van de groene kokosnoot*
½ citroen

♥ Water van de groene kokosnoot is verkrijgbaar in de natuurwinkel. Ik raad je aan de puurste te nemen en zonder toegevoegde suiker. Al wil je voor vers gaan, vraag dan naar hele groene (jonge!) kokosnoten.

Ideaal tijdens
het sporten

JUICE OF LIFE ****

"Een unieke mix van hoogwaardige voeding"



Ingrediënten

2 rode bieten
2 wortels
1 stengel bleekselderij
1 komkommer
1 bosje peterselie
1 handje waterkers
2 handjes ijsbergsla of romaine sla



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



GRAPLE JUICE **

"Zoete traktatie. Lekker voor jong en oud"

Ingrediënten

3 zoetzure appels
1 zakje witte druiven

Tip: voeg wat verse citroensap toe voor een frissere smaak.



MELON CLEANSE ****

"Heerlijke meloensap. Helpt de nieren te reinigen"

Ingrediënten

½ cantaloupe meloen
½ watermeloen



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

KIND KIDNEY ****

"Zeer krachtige sap, zuiverend voor nieren, lever en bloed"

Ingrediënten

- 100 gram asperges (wit of groen)
- 2 wortels
- 2 handjes spinazie
- 2 radijsjes
- 1 handje waterkers
- 1 groene ui

waterkers



TROPICAL SURPRISE **

"Heerlijke, zoete tropische verrassing"

Ingrediënten

- 3 perziken
- 1 zoetzure appel
- 1 peer



HERB POWER *****

"Groene kruiden power. Helpt tegen bacteriën, parasieten en voedt het bloed"

Ingrediënten

- 2 komkommers
- 400 gram veldsla, rucola of romaine sla
- 1 bosje thym
- 1 bosje oregano
- 1 teentje knoflook
- Voeg eventueel 1 theelepel chlorella toe!



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



FRESH CITRUS ***

"Frisse citrusjuice voor detox- en afvaleffect"

Ingrediënten

- 1 (bloed) sinaasappel
- 1 citroen
- 1 rode grapefruit

Tip: ontdoe de citrusvruchten van de schil voordat je gaat juicen.



FRUITJUICE PLUS **

"Zoetzure sap. Lekker voor jong en oud"

Ingrediënten

- 1 zoetzure appel
- 1 peer
- Sap van een halve citroen



*Zoetzure sap
lekker voor jong & oud*



MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

SWEET & GREEN ****

"Een unieke mix. Groene, zoete, pure levenskracht - gebundeld in een sapje"



Ingrediënten

- 2 appels
- 1 kiwi
- 1 komkommer
- 1 klein bosje peterselie
- 1 handje spinazie (of boerenkool)



CITRUSPOWER ***

"Dorstlessende, zoetzure detox-sap en vetverbrander"

Ingrediënten

- 1 roze grapefruit
- 1 rode grapefruit

Tip: mix eventueel met gefilterd water om een fris sportdrinkje te creëren.



MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



NATURES BEST ***

"Krachtige pure sap.
Vol van kleur, vol van smaak!"

Ingrediënten

5 tomaten
2 wortels

NOTITIE:

Door de tomaat is deze sap wat dikker!



ULTIMATE DETOX ****

"Een geweldige mix van de meest hoogwaardige voeding op aarde"

Ingrediënten

1 stengel bleekselderij
1 komkommer
1 handje andijvie, spinazie of boerenkool
1 klein handje peterselie

1 doosje broccolikiemen (of alfalfa)
1 zoetzure appel
1 citroen of limoen
Optioneel: 1 theelepel chlorella



Aanrader!

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



SUPERFOODJUICE ****

"Groene detox power. Ware Superfoods van eigen bodem"

Ingrediënten

400 gram boerenkool
2 zoetzure appels
1 bakje brocolikiemen*
Optioneel en aanrader: voeg 1 theelepel chlorella* toe.



- ♥ Chlorella is een alg en zit boordevol chlorofyl. Het helpt het lichaam te detoxen, straling af te voeren en voedt het bloed!
- ♥ Brocolikiemen staan er bekend om te vechten tegen diverse vormen van kanker. Broccocress is steeds vaker verkrijgbaar. Ook is deze kiemgroente makkelijk zelf te kweken.



FACE-LIFT ***

"Een verrassend frisgroen sapje met een pittige bite. Goed voor huid en haar"

Ingrediënten

2-3 sinaasappels
1/2 komkommer
1 cm. gember

NOTITIE: Schil de sinaasappels van te voren, deze kan namelijk toxines bevatten.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



APPLE DELIGHT **

"Een verrassend lekkere mix van diverse appels"

Ingrediënten

- 1 granaatappel
- 1 sinaasappel
- 1 zoetzure appels

Tip: schil de sinaasappel aangezien de schil toxines kan bevatten. Snij de granaatappel doormidden en schep de zaadjes en vruchtvlees er met een lepel uit.



JUICE FIT ***

"Een juice die je oppept en helderder maakt"

Ingrediënten

- 2 wortelen
- 1 bleekselderij
- 2 handjes peterselie
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 handje spinazie



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

BOOST MY BONES *****

"Verrassend lekker.
Versterkend voor je botten"

Ingrediënten

- 1 zoetzure appel
- 2 stengels bleekselderij
- 1 handje taugé



HORSEPOWER *****

"Verrassend en krachtig door de paardenbloem"

Ingrediënten

- 1 appel
- 1 stengel bleekselderij
- ½ komkommer
- 1 handje boerenkool
- 1 handje paardenbloem (stelen!)
- sap van een halve citroen



een handje
boerenkool



MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



THINK PINK **

"Roze, lekker en een boost voor je hersenen"

Ingrediënten

2 zoetzure appels
½ citroen of limoen
2 kopjes aardbeien

Tip: ontdoe de citroen van de schil. De schil kan toxines bevatten.



RED LOVE ***

"Zacht & zoet van smaak. Helend en ontgiftend"

Ingrediënten

3 rode koolbladeren
2 wortelen
1 zoetzure of groene appel
1/2 mango (vruchtvlees)
1 kopje aardbeien

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN



BOOST MY MEMORY **

“Een heerlijke, unieke mix. Helpt je geheugen te versterken”

Ingrediënten

- 2 kopjes bosbessen
- 2 kiwi's
- 1 kopje aardbeien
- 1 handje muntblaadjes

Let op: deze sap blijft enigszins dik en lijkt smoothie-achtig.

WEETJE:

- ♥ Bosbessen staan erom bekend goed te zijn voor de hersenen. Ook zouden ze preventief werken tegen Alzheimer.



LOVE MY BLADDER ***

“Een prachtig dieprood sapje. Goed voor blaas en darmen”

Ingrediënten

- 2 appels
- ½ kopje cranberries (verse)
- ½ citroen
- 1 sinaasappel
- klein stukje gember



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

POWER OF NATURE ****

"Een waar vloeibaar medicijn van moeder natuur!"

Ingrediënten

- 4 witte asperges*
- 2 (zoet)zure appels
- 2 handjes brocolikiemen
- 1 handje peterselie*
- 1 stengel bleekselderij
- ½ eetlepel olijfolie

♥ Het sap van asperges staat o.a. bekend te helpen tegen nierstenen

♥ Peterselie sap staat o.a. bekend om: het zicht te verbeteren, te helpen bij staar, menstruele kramp/pijn te verminderen, te helpen bij hartproblemen en het is goed voor je bloed.

broccoli ←
kiemen



SPECIAL WINTER JUICE ***

"Een bijzondere winter-juice. Verwarmend en goed voor de gewrichten"

Ingrediënten

- 1 zoete aardappel
- 1 sinaasappel
- ½ citroen
- ¼ kopje cranberries
- ½ venkel
- 1 cm. gember
- ½ theelepel kaneel



*Bonus
juice!*



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SAPPEN

Bonus
juice 2

PASSION FOR LIFE **

"Prachtige diep-roze juice.
Fris, dorstlessend en hydraterend"

Ingrediënten

2 kopjes aardbeien
1 rode grapefruit



Ik wens je alle gezondheid en zoals Hippocrates ooit zei:

"Let food be thy medicine and medicine be thy *food*"

Met gezonde groet,

Suzanne Poot

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

BOOST your
health
JUICE
for life



Suzanne Poot

health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL