

sappi



DETOX SAPKUUR



INHOUD DETOX PAKKET

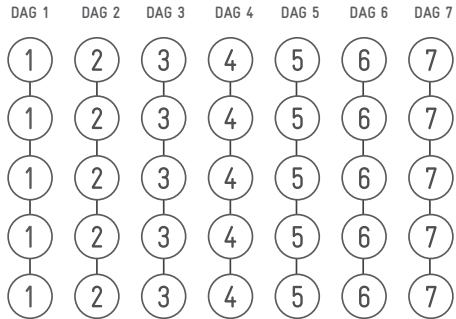
JUICES

- 5 juices + 1 shot per dag
- Raw & coldpressed juices



SAPPI SCHEMA

Alle sappi's van dag 1 worden aangegeven met een sticker '1' op de dop. Dit geldt ook voor de overige dagen. Dag 2 met sticker '2' etc...



SOEP RECEPT

Mis jij 's avonds je warme maaltijd? Je mag tijdens de detox sapkuur verse groentesoep maken!



VOORDELEN VAN DETOXEN



DO'S AND DONT'S



AFTER DETOX

Na de detox sapkuur geven we je tips om je gezonde leefstijl voort te zetten.



Hoi,

Wat leuk dat je onze detox sapkuur gaat doen! Heb je de sapkuur al eerder gedaan? Dan weet je hoe het werkt. Zo niet, vind je alle informatie in deze brochure! In een paar dagen tijd ga jij een groot aantal voedingsstoffen binnen krijgen. Je zult je lichaam zuiveren en resetten voor een flinke dosis nieuwe energie. Al onze Sappi's zijn handgeperst, raw en gemaakt met de slowjuicer. Deze sapkuur is dus speciaal voor jou gemaakt. Je drinkt tijdens deze kuur 5 Sappi's en 1 shot per dag. Het is belangrijk om tussendoor voldoende water of thee te drinken en te bewegen.

Mocht je na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, bel of mail gerust. *(zie achterzijde)*

Liefs,

Team Sappi

SAPPI SCHEMA

Kijk op de dop van de fles, dag 1 wordt aangegeven met sticker '1', dag 2 met sticker '2', dag 3 met sticker '3' etc. Volg het aantal dagen van je gekozen kuur.

Let op: Ontdooien op kamertemperatuur duurt 8 uur en in de koeling 20 uur. Haal je flessen er dus op tijd uit. (zie bewaartips)

DAG 1

09:00 IMMUNITY SAPPI
11:00 DETOX SAPPI
14:00 REFRESH SAPPI
16:00 GEMBER SHOT
17:00 NATURAL SAPPI
20:00 SUPER SAPPI

DAG 2

09:00 ENERGY SAPPI
11:00 SUPER SAPPI
14:00 DETOX SAPPI
16:00 KURKUMA SHOT
17:00 SKINNY SAPPI
20:00 GREEN SAPPI

DAG 3

09:00 HAPPY SAPPI
11:00 REFRESH SAPPI
14:00 BOOST SAPPI
16:00 GEMBER SHOT
17:00 ENERGY SAPPI
20:00 IMMUNITY SAPPI

DAG 4

09:00 SUPER SAPPI
11:00 DETOX SAPPI
14:00 GREEN SAPPI
16:00 KURKUMA SHOT
17:00 SKINNY SAPPI
20:00 BOOST SAPPI

YOUR
DAILY
DOSIS





POWER UP,
BE STRONG
AND STAY
STRONG!

DAG 5

- 09:00 NATURAL SAPPI
- 11:00 REFRESH SAPPI
- 14:00 HAPPY SAPPI
- 16:00 GEMBER SHOT
- 17:00 IMMUNITY SAPPI
- 20:00 ENERGY SAPPI






DAG 6

- 09:00 SUPER SAPPI
- 11:00 BOOST SAPPI
- 14:00 IMMUNITY SAPPI
- 16:00 KURKUMA SHOT
- 17:00 ENERGY SAPPI
- 20:00 NATURAL SAPPI

DAG 7

- 09:00 REFRESH SAPPI
- 11:00 DETOX SAPPI
- 14:00 GREEN SAPPI
- 16:00 GEMBER SHOT
- 17:00 HAPPY SAPPI
- 20:00 SKINNY SAPPI

WATER

- DAG 1 
- DAG 2 
- DAG 3 
- DAG 4 
- DAG 5 
- DAG 6 
- DAG 7 

In totaal wordt voor vrouwen 2 liter vocht aanbevolen en voor mannen 2,5. Met het waterschema kun je bijhouden hoeveel glazen water je hebt gedronken per dag.



SOEP

INGREDIËNTEN

- olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ broccoli
- 1 hand spinazie
- 10 gram pijnboompitten
- 100 gram doperwten
- 10 blaadjes basilicum
- ½ blokje bio groentebouillon



ZO MAAK JE HET

Snijd de ui en knoflook klein, doe olie in de pan en fruit het op laag vuur tot het glazig is. Voeg de broccoli toe en bak dit 2 minuten mee. Doe de spinazie erbij en blus het geheel af met bouillon. Als de broccoli bijna gaar is, voeg je de doperwten toe. Laat het geheel nog 3 minuten koken. Voeg daarna de basilicum toe en pureer de soep. Top de soep af met wat pijnboompitten. Deze soep bevat weinig calorieën, waardoor je lichaam het lichamelijke vet afbreekt.





VOORDELEN

1. Je geeft je lever, nieren en spijsverteringsorganen rust.
2. Je immuunsysteem wordt sterker.
3. Je leert slechte eetgewoontes af.
4. Je krijgt minder behoefte aan snacks, alcohol, koffie en sigaretten.
5. Je lichaam krijgt een complete reset.
6. Je bloedsomloop verbetert.
7. Je wordt een stuk bewuster van je voeding.
8. Je kunt na de kuur een schoon en gezond gevoel ervaren.

VAN DETOXEN



DO'S

- Bereid je goed voor.
- Drink voldoende water.
- Drink kruiden of witte thee.
- Beweeg voldoende.
- Houd het Sappi schema aan.
- Eet rauwe groenten of fruit als je het niet volhoudt.
Of maak 's avonds groentesoep.



DON'TS

- Vermijd zuivelproducten zoals kaas, ijsjes, yoghurt en melk.
- Gebruik geen suiker en zout.
- Eet geen gebakken of gefrituurd voedsel.
- Drink geen frisdranken of dranken met toegevoegde suikers.
- Eet geen dierlijke producten, zoals vlees en ei.
- Nuttig geen cafeïne, alcohol of tabak.
- Vermijd zware inspanning.

Tijdens de detox sapkuur kun je last krijgen van hoofdpijn of duizeligheid. Dit zijn meestal ontweningsverschijnselen. Deze verschijnselen kunnen optreden tijdens de eerste 2 dagen van de kuur. De ervaring leert dat je je vanaf dag 3 fit en energiek voelt. Mochten je klachten niet verminderen, raadpleeg dan je huisarts.



AFTER DETOX

Je hebt de detox sapkuur vol gehouden! Super goed gedaan. We hopen dat je een positieve ervaring achter de rug hebt! Nu is het tijd om weer te gaan eten. Het is belangrijk om je voeding langzaam op te bouwen, zodat je lichaam weer kan wennen aan vast voedsel. We raden daarom aan om vanaf dag 3 pas weer te beginnen met het eten van vlees en zuivelproducten.

ONTBIJT

INGREDIËNTEN

- 30 gr spinazie
- 40 gr ananas
- 1,5 banaan
- 50 ml kokosmelk
- 10 gr chiazaad
- 40 gr granola
- vers fruit

GREEN BOWL

ZO MAAK JE HET

Mix de banaan, ananas en de spinazie in de blender met kokosmelk tot het glad is. Dit mag lekker dik zijn. Top af met chiazaad, granola en vers fruit naar keuze.



RECYCLEN

Voor het produceren van onze Sappi's, hebben wij verpakkingsmateriaal nodig. Dit heeft invloed op ons milieu. Om het milieu zo min mogelijk te belasten, gebruikt Sappi gerecyclede petflessen. Deze flessen zijn vrij van gifstoffen zoals BPA.



RECYCLE JE FLESSEN

Gooi de lege flessen weg in de afvalcontainer voor plastic. Als je geen container in de buurt hebt, mag je de lege flessen ook retour geven.



WIJ RECYCLEN VOOR JOU

Flessen retour geven bij je nieuwe bestelling? Doe de flesjes schoon en met de dop erop terug in de doos. Onze vervoerder zorgt ervoor dat de flessen en de doos gescheiden worden afgevoerd.



RECYCLE JE DOOS

De dozen zijn gemaakt van karton en kunnen gerecycled worden bij het oud-papier.



BEWAARTIPS



HOUDBAARHEID

Onze Sappi's bevatten geen toevoegingen. Zorg daarom dat je goed op de houdbaarheid van je Sappi let.

Koeling (max 7°)
4 dagen

Vriezer (min -18°)
12 weken

ONTDOOIEN



Zet de sappen in de koeling. Na 20 uur zijn de Sappi's ontdooid.



Zet de sappen de avond van te voren buiten de koeling. Na 8 uur zijn de Sappi's ontdooid.



Leg de sappen in een ruime bak met warm water. Hoe ruimer de bak hoe sneller ze ontdoaien.



WWW.SAPPIROTTERDAM.NL

BINNENWEGPLEIN 2B • 3012 KA • ROTTERDAM • 010 2306268

INFO@SAPPIROTTERDAM.NL

