

GREEN JUICE CLEANSE

Standaard in huis:
Green juice Powder,
kokosolie, olijfolie
extra vierge

FASE 01

VOORBEREIDINGSFASE

BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR DE VOORBEREIDINGSWEEK

INGREDIËNTEN

Green juice poeder
1/2 ananas
4 groene appels
1 kleine groene appel
1 peer
100 gram bevroren blauwe bessen
3 kiwi's
25 pitloze druiven
1 grote banaan
1 bloedsinaasappel
4 citroenen
1 limoen
7 cm verse gember
1 paksoi
1 bleekselderij
400 g spinazie
900 ml kokoswater
10 grote blaadjes verse munt
Kurkuma

GREEN JUICE CLEANSE

Standaard in huis:
Green juice Powder,
kokosolie, olijfolie
extra vierge

FASE 02

CLEANSE FASE

BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR DE GREEN JUICE CLEANSE

INGREDIËNTEN

8 persinaasappels
2 mango's (vers of eventueel ingevroren)
1 peer
6 kiwi's
4 bananen
1 watermeloen
1 ananas
1 pak bevroren frambozen
1 pak bevroren blauwe bessen
5 Golden Delicious appels
1 granaatappel
1 basilicumplantje
passievruchtpoeder
3 limoenen
2 citroenen
3 gedroogde abrikozen
3 gedroogde vijgen
2 handjes gojibessen
3 el moerbeien
3 el incabessen
3,5 cm verse gember
5 el kokossnippers
5 komkommers
2 courgettes
2 gele paprika's
3 rode paprika
2 rode puntpaprika's
2 preien

1 kleine venkel
1 bakje shiitakes
3 bakjes kastanje champignons
2 bakjes cherrytomaatjes
2 romatomen
4 radijsjes
200 gram rucola
2 sjalotjes
2 witte uien
1 rode ui
1 grote knoflook
225 gram pompoen
150 gram spinazie
300 gram veldsla
1 bleekselderij
200 gram doperwtten
6 eetrijpe avocado's
3 paksoi
2 bloemkolen
3 voorgekookte bieten
1 dikke kleine wortel
1 bakje alfalfa
150 gram postelein
1 pak bevroren boerenkool
100 gram verse boerenkool
7 groene asperges
40 gram zeekraal
spirulina poeder
8 handjes verse muntblaadjes

1 el acaipoeder
350 ml kokosmelk (let op etiket
zonder e-nummers)
450 ml kokoswater
1 pak quinoa
Gistvrije bouillonblokjes
Tahin
Edelgist

KRUIDEN

1 bakje verse tijm
Komijnzaad
Paprikapoeder
Chilipeper
Gemalen nootmuskaat
Kaneelpoeder
Zoutarme tamari
Korianderpoeder
1 tl verse rozemarijn
Kurkuma
Kerriepoeder
1 bakje bieslook bieslook
1 mespuntje kelp
5 peterselie blaadjes
Bakje verse koriander
Vanillepoeder
Kelppoeder
2 takjes verse dille

GREEN JUICE CLEANSE

Standaard in huis:
Green juice Powder,
kokosolie, olijfolie
extra vierge

FASE 03

AFBOUW FASE

BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR DE AFBOUW

INGREDIËNTEN

Green juice powder
Matcha poeder
kokosolie extra vierge
100 gram snijbiet
2 kiwi's
1 banaan
1 appel
1 peer
2 verse vijgen
Bakje aardbeien
1/2 ananas
Bakje gemengde kiemen
200 gram spinazie
Bleekselderij
Citroen
5 blaadjes munt