

Dag 3

Juice up your week!

Een sapdagje op zijn tijd... dat zou iedereen eigenlijk moeten doen. Eens per week – of om te beginnen eens per maand – is helemaal geen gek idee. Wat een sapdag zo gezond maakt? Het spijsverteringssysteem en een deel van de lichamelijke functies krijgen een soort van snipperdag. Een dagje vrij om op adem te komen. Plus: ons lichaam krijgt tijdens een sapdag de kans om opgeslagen afvalstoffen te lozen. Zodat we ons uiteindelijk fitter voelen. Heerlijk toch!

Voorzichtig beginnen

Een echte sapdag – met ontbijt, lunch én diner van sappen – bevat slechts 300 calorieën. En dat is best heftig, zeker wanneer u nog nooit eerder een sapdag gedaan heeft. Daarom beginnen we in deze kuur voorzichtig. Sap in de ochtend, sap in de middag en een licht verteerbare 'detox-salade' als avondmaaltijd. Zodat u vandaag toch nog wat 'kauwbaars' heeft en iets meer calorieën binnenkrijgt. Ook zijn een paar tussendoortjes vandaag toegestaan, al bestaan deze alle uit fruit of groente. Vaker een sapdag doen? Lees de tips aandachtig door voor praktische handvatten. Algemeen advies: een volwaardige sapdag (of zelfs een sapkuur) is alleen geschikt wanneer uw gezondheid dat toelaat.

Kijk rechts voor de voedingstips van vandaag

Bewegen

Op een sapdag krijgt het lichaam minder energie binnen dan anders. Daarom is het belangrijk om vandaag wel te bewegen, maar dat rustig aan te doen. Maak daarom vandaag drie keer een korte wandeling van ongeveer vijftien minuten. Op deze manier kunt u het energieverbruik makkelijk over de dag verspreiden.

Ontspannen & Genieten

Een dagje of een paar uurtjes sauna werken ontzettend ontspannend. En het is ook nog eens hartstikke gezond. Zo verbetert de algehele doorbloeding, kunnen afvalstoffen beter worden uitgescheiden, wordt de huid van gezonde voedingsstoffen voorzien, vermindert stress, verbetert de weerstand enzovoorts. Boek vandaag vast een dagje sauna voor uzelf en uw partner, vriend, vriendin of familielid. Thermien Bussloo heeft namelijk speciaal voor Lentekuur-deelnemers een leuke wellnessactie: met z'n tweeën voor de prijs van één. Want samen ontspannen, is toch nóg leuker? Aan het eind van de Lentekuur ontvangt u meer informatie over deze actie.

Kijk op de volgende pagina voor het dagmenu van dag 3 van de A.Vogel Lentekuur.

Tip 1: Fruit én groente

Fruit- en groentesappen staan bol van vitamines en mineralen. Dat is noodzakelijk, want alleen daar door loopt u op een sapdag geen tekorten op. In dit verband is het ook belangrijk dat u door de dag heen kiest voor verschillende fruitsoorten en verschillende groentesoorten. Iedere fruitsoort bevat immers andere vitamines en mineralen en hetzelfde geldt voor iedere groentesoort. Kies er dus op een sapdag ook niet voor om alleen fruitsappen of alleen groentesappen te drinken. Zorg dat zowel groentesappen als fruitsappen een plekje hebben in de dag (groente en fruit samen in één smoothie kan ook perfect!). Dit alles maakt de toevoer van vitamines en mineralen zo volledig mogelijk.

Tip 2: Slokje voor slokje

Drink sappen en smoothies altijd langzaam, slokje voor slokje. En las na elke slok een korte pauze in. Houd elke slok, net als bij het eten, even in de mond om het sap goed met speeksel te vermengen. Langzaam drinken geeft sneller een verzadigingsgevoel, zelfs al na één glas sap. Drink ook niet drie glazen sap na elkaar. Het is beter om één glas sap te spreiden over een uur, dan drie glazen sap na elkaar te drinken en dan drie uur te wachten. Drink de sappen wel zo snel mogelijk na het persen op, dan blijven de vitamines en mineralen zo goed mogelijk behouden.

Tip 3: Zorg voor voldoende vocht en beweging

Sommige mensen krijgen door het volgen van een sapkuur te maken met hoofdpijn, vermoeidheid of een slap gevoel. Dat komt doordat het lichaamsvet wordt aangesproken en de daarin opgeslagen afvalstoffen in het bloed terecht komen. Wat te doen? Stimuleer de afvoer van deze stoffen zoveel mogelijk door extra veel water te drinken. En door een beetje extra te bewegen. Onvoldoende energie daarvoor? Wandelen is ook goed. Het klinkt misschien logisch, maar op een sapdag is het af te raden om te roken en om koffie, zwarte, groene en witte thee en alcohol te drinken. Een sapdag heeft immers als doel het lichaam te reinigen.

Tip 4: Detox-tussendoortjes

Op een sapdag kan er nog wel eens wat trek ontstaan. Een tussendoortje kan dan wel, maar kies deze héél bewust. Echte detox-tussendoortjes zijn:

- bleekselderij
- brandnetelthee
- worteltjes
- avocado



Menu dag 3

Begin de dag met een glas lauwwarm water met 20 ml A.Vogel Molkosan Fruit of het sap van een halve citroen. En vergeet u - indien aangeschaft - uw dagdosering Boldocynara forte en Solidago niet?

Ontbijt: Green Dream

Benodigheden:

- 1 Granny Smith appel
- 50 gram verse bladspinazie
- plukje peterselie
- 1 dadel
- ½ eetlepel honing
- 200 ml amandelmelk

Beschrijving:

Schil de appel en snijd in kleine stukjes. Haal de pit uit de dadel. Voeg de bladspinazie, peterselie, honing en amandelmelk toe en mix alles met de staafmixer of in een blender tot een romige smoothie.

Tussendoortje

- 1 glas wortelsap

Lunch: Green surprise

Vandaag werken of een dagje er-op-uit? Maak deze groene smoothie 's ochtends na je ontbijt meteen klaar en bewaar hem in een goed afsluitbare beker of kom. Probeer de smoothie op een zo koel mogelijke plek te bewaren.

Benodigheden:

- 2 kiwi's
- 100 gram blauwe bessen (vers of uit de diepvries)
- 100/150 ml water
- 100 gram verse bladspinazie
- 1 eetlepel honing

Schil de 2 kiwi's en snijd ze in stukjes. Doe de kiwi samen met de blauwe bessen en de bladspinazie in een maatbeker en hussel alles met een staafmixer door elkaar (kan ook in de blender). Voeg een glas water toe om het geheel drinkbaar te maken en hussel nogmaals.

Tussendoortje

- 1 glas wortelsap

Diner: Veggies Salad

Benodigheden:

- 250 gram witte of groene asperges
- 1 bakje shiitakepaddestoelen (of kastanje champignons)
- 1 rode ui
- 50 g geraspte Parmezaan/Grana Padano
- plukje verse tuinkers
- 1 limoen
- 100 ml ongezoete slagroom uit de koeling (bekertje)
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

Beschrijving:

Schil de asperges en snijd 2 cm van de onderkant af. Kook ze in 7 tot 10 minuten beetgaar. Laat ze vervolgens afkoelen tot ze lauwwarm zijn en doe ze in een kom. Fruit ondertussen de fijngesneden rode ui met de fijngesneden paddestoelen, voeg de slagroom toe en verdeel dit mengsel over de asperges. Snijd de limoen in twee stukken en knijp het sap uit in 2 glazen water. Bewaar deze glazen voor de avond. Rasp vervolgens de limoenschil en strooi deze samen met de tuinkers, Herbamare en peper over de salade. Bestrooi tot slot met Parmezaanse kaas. Enjoy!