

## A.VOGEL LENTEKUR DAG 4: VANDAAG IS HET D-DAY!

Detoxen, balansen, ontgiften: het betekent in feite allemaal hetzelfde. Je reinigt je lichaam van afvalstoffen of gifstoffen. Ingewikkeld? Nee hoor! Met goede voeding en een sapdag op z'n tijd, kom je een heel eind.

Zo'n sapdagje ... dat zou iedereen zo nu en dan eens moeten doen. Eén keer in de maand bijvoorbeeld is helemaal geen gek idee. Wat een sapdag zo gezond maakt? Het spijsverteringssysteem en een deel van de lichamelijke functies krijgen een dagje vrij om op adem te komen. Normaal gesproken stopt je lichaam veel energie in het verteren van het vaste voedsel dat je eet. Door één of enkele dagen vooral vloeibaar te eten, kan je lichaam de overgebleven energie gaan gebruiken om zichzelf te reinigen. Plus: door het lozen van die afvalstoffen ga je je ook nog eens fitter voelen. Heerlijk toch!

### De ingrediënten voor een sapdag

Verse fruit- en groentesappen staan bol van vitamines en mineralen. Dat is noodzakelijk, want alleen daardoor loop je op een sapdag geen tekorten op. In een goede sapdag hebben zowel groentesappen als fruitsappen een plekje. En net zo belangrijk is het om voor een kleurenpalet aan groenten- en fruitsoorten te kiezen. De ene fruitsoort/groentesoort bevat immers andere vitamines en mineralen dan de andere. Als je dit goed

toepast, blijft de toevoer van vitamines en mineralen zo volledig mogelijk.

### Voorzichtig beginnen

Het is een hele uitdaging om van de een op de andere dag alleen nog maar sappen te drinken. Ongeoefend is dat namelijk best een ding: je krijgt bij een volledige sapdag veel minder calorieën per dag binnen dan je gewend bent. Daarom laten we je in deze Lentekuur een beetje wennen. Zoveel mogelijk sap, maar een lekkere – wel gezonde – bite als avondeten. Probeer het eens en voel hoe je lichaam reageert.

### Drink! (en drink gezond)

Genoeg water drinken is natuurlijk wél belangrijk op een sapdag. Aan de ene kant omdat water in bijna alle lichaamsprocessen wordt gebruikt. En aan de andere kant: als je goed drinkt tijdens een sapdag, kunnen afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Behalve water kun je ook kruidenthee drinken.



## TIPS VAN VANDAAG

### TIP 1: Lekker langzaam

Drink sappen en smoothies altijd langzaam. 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.

### TIP 2: Meten is weten

Drink elke dag 1,5 tot 2 liter water of kruidenthee. Zet eens twee literflessen water op het aanrecht (of op je bureau). Zo zie je in één oogopslag hoeveel je eigenlijk drinkt op een dag. Gezonde alternatieven: groentesappen, zelfgeperste vruchtensappen, kokoswater, water met A.Vogel Molkosan Fruit. Drink vandaag geen koffie of zwarte thee

### TIP 3: Kies bewust

Heb je toch trek tussendoor en red je het écht niet tot je volgende sap, soep of lichte maaltijd? Kies je tussendoortje dan héél bewust. Echte detox-tussendoortjes zijn bleekselderij, brandnetelthee, worteltjes en avocado.



# A. VOGEL LENTEKUR DAG 4: VANDAAG IS HET D-DAY

**Optioneel:** begin je dag met een glas A.Vogel Molkosan Fruit of een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen.



## ONTBIJT: Oranje Boven

Sinaasappelsmoothie met wortel

### Ingrediënten

- 2 wortels (120 gram)
- 1 groene appel
- 1 handsinaasappel
- 150 ml water
- klontje roomboter
- ½ theelepeltje kaneel

*Vorbereiding:* avond tevoren

*Bereidingstijd:* 10 minuten

### *Vorbereiding woensdagavond:*

Was de wortels, schraap ze eventueel schoon en snijd ze in dunne plakjes. Smelt een klontje boter in een pannetje, voeg de wortel toe en roer goed door. Doe de deksel op de pan en laat onder af en toe roeren in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar worden.

**TIP:** Geen tijd gehad om gisteravond de wortels te smoren? Geen probleem, dit kan ook voor het ontbijt.

### *Bereiding*

Schil de sinaasappel en snijd deze in kleine stukjes. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde smoothie.

**TIP:** Ook lekker met het vruchtvlees van een citroen erdoor.

## TUSSENDOR:

Handje gemengde noten

## LUNCH: Going Green

Koude courgettesoep

### Ingrediënten

- 1 courgette (350 gram)
- 1 stengel bleekselderij
- ½ ui
- ½ citroen
- 250 ml groentebouillon
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- 5 blaadjes verse munt
- 1 eetlepel olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

*Bereidingstijd:* 15 minuten



### *Bereiding*

Snijdt de courgette en bleekselderij in kleine blokjes. Pel en snipper de ui. Verwarm de olijfolie in een diepe pan. Voeg de groenten toe en fruit 2 minuten op hoog vuur. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 5 minuten koken. Rasp het geel van de citroen en pers uit. Voeg de peterselie, citroenrasp en citroensap toe en pureer de soep. Breng op smaak met zout en peper en laat de soep in de koelkast afkoelen. Snijdt de munt in reepjes en garneer de soep voor het eten met munt.

## TUSSENDOR:

Halve komkommer

## DINER: Rainbow Salad

Salade met bietjes en wortel

### Ingrediënten

- 100 gram bietjes
- 100 gram wortel
- ½ ui (60 gram)
- 1 groene appel
- 3 bladeren ijsbergsla
- 50 gram linzen  
(over van de linzenburgers op woensdag)
- 50 gram witte bonen  
(over van de woksotel op dinsdag)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kwark

- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- 1 eetlepel fijngesneden blaadjes van de bleekselderij
- Herbamare (zout) en peper
- optioneel: ½ sneetje zuurdesem speltbrood

*Bereidingstijd:* 20 minuten

### *Bereiding*

Was de bietjes en wortels (jonge wortels en bietjes hoeft niet te schillen) en rasp ze met een grove rasp. Pel en snipper de ui. Verwijder het klokhuis en snijdt de appel in zeer kleine blokjes. Was de sla en snijdt 1 blad fijn. Meng de olie, kwark en azijn. Schep alle groenten, dressing en fijngesneden kruiden door elkaar. Roer de linzen en bonen door de salade en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Leg 2 slabladeren op een bord en schep de salade in de bladeren. Rol de bladeren op en eet ze als pakketje.

**TIP:** Snijdt voor een crunchy bite een half sneetje zuurdesem speltbrood klein, bak de blokjes krokant in wat roomboter en strooi ze over de salade voor je deze in de bladeren rolt.

## KOOKTIP

**TIP 1:** In plaats van courgette, kun je de soep ook van komkommer maken. Fruit de komkommer dan niet mee met de bleekselderij en ui, maar voeg deze voor het pureren toe.