

Cheers to health!

Proost, je hebt het al drie dagen volgehouden! En dat vieren we vandaag met een... sapdag. Klinkt eng? Valt reuze mee hoor. Je lijf zal je dankbaar zijn, want dat krijgt eindelijk tijd om op adem te komen. Een dagje vrij om allerlei gifstoffen en opgeslagen afvalstoffen op te ruimen, zeg maar. Plus: de sappen zijn heerlijk en je zult merken dat je nog meer geniet van het té verrukkelijke avondmaal na een dag op sapjes.

Wist je dat de gemiddelde Nederlander een slordige 8 liter aan onverteerbare stoffen zonder voedingswaarde per jaar wegwerkt? Denk aan kunstmatige kleur- en

zoetstoffen en zelfs giftige stoffen. Een flinke emmer troep die onze lever en darmen maar even weg moeten werken. Af en toe een adempauze is daarom zo gek nog niet. Tijd voor een sapdag!

Ontgiften en balansen

Ontgiften, balansen, detoxen: allemaal termen voor hetzelfde. Het reinigen van het lichaam van afvalstoffen of gifstoffen. De methoden zijn eindeloos. Je kunt zo gek niet bedenken of het bestaat. Van vasten tot darmspoelingen en detox-supplementen tot complete kuuroorden. Maar... zo ver willen we niet gaan. Wij houden het graag puur en simpel. Want met goede voeding en een sapdag op z'n tijd, kom je een heel eind!

Een wekelijkse of maandelijke sapdag heeft veel voordelen. De spijsvertering hoeft op zo'n dag geen overmatig eiwit en vet te verteren. Het aantal calorieën op een dag is miniem. De calorieën die nodig zijn, komen uit de opgeslagen (vet)reserves. Nog een voordeel: de sappen hebben een zogeheten basenoverschot dat je

TIPS VAN VANDAAG

Tip 1: Begin de dag met een smoothie

Lief voor de darmen én een makkelijke manier om veel goede voedingsstoffen binnen te krijgen. Dat is de smoothie. Een goede smoothie zit bomvol belangrijke eiwitten, mineralen, vitamines, vezels en vetten. Via de website kun je ons Molkosan Smoothieboekje met 7 powerdrinks downloaden.

Tip 2: Basisadviezen voor de spijsvertering

1. Let op de juiste eettechniek: kauw elke hap langzaam (20-30 keer) en vermeng elk hapje grondig met speeksel.
2. Als je spijsvertering niet helemaal soepel loopt, wees dan matig met te koud, te warm of te pittig eten.
3. Adem goed en rustig tijdens het eten.
4. Eet niet voor de televisie, met haast of tijdens een ruzie aan tafel.
5. Bevorder de eetlust door dagelijks voldoende te bewegen.
6. Eet een rauwkostsalade als voorgerechtje. Dit verbetert de eetlust.
7. Wandelen na het eten stimuleert de vertering van voedsel.
8. Het duurt 15-20 minuten voordat hersenen door hebben dat je verzadigd bent. Eet dus rustig.

lichaam de mogelijkheid geeft om stoffen die verzuren werken te neutraliseren. Een sapdag is gunstig voor de darmflora, waardoor de spijsvertering beter verloopt.

Voorzichtig beginnen

Van de één op andere dag alleen nog maar sappen drinken, is best heftig. Vooral als je nagaat dat je met een échte sapdag maar 300 calorieën binnenkrijgt! Dat willen we je niet aandoen. Daarom doen we het vandaag voorzichtig aan en bestaan niet alle maaltijden uit 'slobbervoedsel'. De tussendoortjes zijn lekker 'crunchy' en ook tijdens het avondeten kun je de kiezen lekker laten malen. Vaker een sapdag doen? Lees de tips hiernaast aandachtig door. Algemeen advies: een volwaardige sapdag (of zelfs een sapkuur) is alleen geschikt wanneer de gezondheid dat toelaat.

Begin de dag met een glas lauwwarm water met sap van een halve citroen, een glas Molkosan Fruit of 1 kop brandnetelthee.

Ontbijt: Tropical Twist

Tropische smoothie met ananas, kokos en avocado

Ingrediënten

- 1 avocado
- 100 gram (ongeveer ¼) verse ananas (of uitgelekt uit blik op sap, niet siroop)
- 200 ml kokosmelk
- 100 ml amandelmelk
- 1 blokje verse gember (3 cm, geschild)
- Beetje citroensap (1-2 eetlepels)

Instructie

Ontpit de avocado en schep het vruchtvlees eruit, voeg ananas, gember, citroensap, amandel- en kokosmelk toe en meng met de staafmixer tot een romige smoothie.

Tussendoor:

1 groot glas bietensap



Lunch: Banana à Gogo

Romige smoothie met spinazie en banaan

Ingrediënten

- 2 handen verse spinazie (200 gram)
- 1 banaan
- 300 ml amandelmelk
- 3 eetlepels Griekse Yoghurt
- 1 Medjouldadel

Instructie

Ontpit de dadel. Doe alle ingrediënten in een blender of maatbeker en mix met een staafmixer tot een romige smoothie

Tussendoor

½ Komkommer

Diner: Green Cuisine

Groene salade met asperge, rucola en basilicumolie

Ingrediënten voor de salade:

- 1 bos groene asperges (200-300 gram)
- 2 handen rucola (30 gram)
- Handje cherrytomaatjes (8 stuks)

Ingrediënten voor de dressing:

- 2-3 eetlepels olijfolie
- Flinke hand basilicumblaadjes
- Herbamare/peper

Instructie

Snij de houtachtige einden van de asperges (ongeveer 4 cm) af en blancheer ze daarna 4 minuten in ruim kokend water. Giet ze af in een zeef en spoel ze af met koud water tot ze helemaal koud zijn. Snijd de asperges

in kleine stukjes en de cherrytomaatjes in tweeën. Maak nu de basilicumolie door een flinke handvol basilicumblaadjes te pureren met de olijfolie en de Herbamare en peper. Dit kan met een staafmixer of in een vijzel. Maar je kunt ook de blaadjes heel fijn snijden en dan met de olijfolie mengen. Doe de asperges, tomaat en rucola in een schaal en giet de basilicumolie erover.

KOOKTIPS

Tip 1: Leg de groene asperges nadat je de houtachtige einden eraf hebt gesneden zo'n 15 minuten in koud water. Ze zuigen zich dan weer vol met water en smaken dan nog verser.

Tip 2: Drink elke dag 1,5 - 2 liter water of kruidenthee. Vandaag geen koffie of zwarte thee.

Tip 3: Weinig tijd morgen? Maak nu alvast het lunchgerecht van morgen: bietensalade met walnoot, veldsla en appel.

Tip 4: Zet 50 gram havermout met water in de week voor het ontbijt van morgen.

