

Sap dieet



Drink veel water tijdens het
sap dieet (1,5 L – 2 L per dag)

Dag 1	Dag 2	Dag 3
<p>Ochtend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 à 3 stengels selder - ½ komkommer - 2 koppen spinazie - Stukje gember 	<p>Ochtend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 wortels - ½ komkommer - 2 koppen spinazie - Stukje gember 	<p>Ochtend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 broccoli roosjes - 1 handvol waterkers - 2 koppen spinazie - Stukje gember
<p>Middag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 wortels - ½ komkommer - 1 appel - ½ venkel 	<p>Middag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 peer - ½ komkommer - 2 koppen spinazie - ½ venkel 	<p>Middag:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 rode bietjes - 2 appels - 1 peer - 200 gram bosbessen
<p>Avond:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ meloen - 2 koppen boerenkool - 2 koppen boerenkool - ½ komkommer 	<p>Avond:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 wortelen - 1 appel - ½ limoen - 2à 3 stengels selder 	<p>Avond:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ meloen - ½ komkommer - Stukje gember - 1 appel