

# VEGGIE JUICES

HET E-BOOK DAT JE VERDER OP WEG HELPT NAAR EEN HEALTHY WAY OF LIFE!

VOL LEKKERE EN GEZONDE SAP-RECEPTEN DIE JE MEER ENERGIE GEVEN

**FITKIT**



Groentesapjes! Hiermee ga jij jouw voordeel halen. Of het nou gaat om je sportprestaties, gezondheid of afvallen. Groentesapjes zijn geweldige manieren om gemakkelijk je dagelijkse hoeveelheid aan vitamines en mineralen binnen te krijgen, je pH waarde te neutraliseren en langdurige energie te verkrijgen!

Door je groentes met een slow-juicer te juicen scheidt je de vezels van het sap af, hierdoor krijg je alleen de micro-nutriënten van de groentes binnen. Deze micro-nutriënten stromen vervolgens direct door je bloedbaan wat instant-energy oplevert! En dat ga je merken!

*Veel plezier bij het lezen van dit receptenboek en drink-smakelijk!*

**FITKIT**

# [ VET-WEG-SAPJE ]

**Doel:** pH waarde in balans brengen

**Voordelen:** Geeft energie, heerlijk verfrissend van smaak

**Nadelen:** x



## Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 2 stokken bleekselderij
- 1 citroen
- 5 gram **tarwegras** (poeder of vers geperst gras)
- Scheutje **appel azijn**

## Instructies:

1. Snij en was alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer

## FIT-FACT

Deze ingrediënten hebben niet direct een vetverbrandende werking. Ze geven een boost aan je pH waarde. Wanneer je pH waarde neutraal is (7,34) laat je lichaam makkelijker vet los. Wanneer je pH waarde onder de 7,34 is, houdt je lichaam vet vast om je organen tegen de verzuring te beschermen.

# [ OESTROGEEN-KILLER ]

**Doel:** Oestrogeen verlagen

**Voordelen:** Makkelijk te bereiden, heerlijk van smaak

**Nadelen:** x

## Ingrediënten:

- 2 rode bieten
- 3 broccoli hoofden
- 1/2 komkommer
- 2 stukken bleekselderij
- 1 citroen

## Instructies:

1. Snij en was alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer

## FIT-FACT

Een te hoog gehalte aan oestrogeen zorgt onder andere voor het vasthouden van vet en dan vooral rond de borst (erg vervelend voor mannen), lovehandles en buik. Wij ontwikkelen een onbalans in ons hormonenstelsel door veel voorkomende voeding zoals: soja en niet biologisch vlees. Verlaag je oestrogeen door deze juice, eet alleen biologisch vlees en verlaag je consumptie van soja.



# [ PROBIOTISCHE SAP ]

**Doel:** Darmflora herstellen

**Voordelen:** Makkelijk te bereiden, lekker van smaak

**Nadelen:** X



## Ingrediënten:

- 2 handen vol spinazie
- 4 stokken bleekselderij
- 1/4 rode kool
- 1 hand vol boerenkool

## Instructies:

1. Snij en was alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer

## FIT-FACT

Probiotica zijn levende kleine organismen, oftewel gunstige bacteriën. Als je probiotica in voldoende hoeveelheden inneemt dan heeft dit een positief effect op de gezondheid. Probiotica herstelt het evenwicht van onze darmflora. Hierdoor zijn onze darmen beschermd tegen bacteriën, virussen en andere toxische stoffen en ontwikkelen wij een beter immuunsysteem.

# [ IJZER SAP ]

**Doel:** Energie vergroten, zuurstof transport verbeteren

**Voordelen:** Meer energie, betere spierpomp

**Nadelen:** X



## Ingrediënten:

- 5 wortelen
- hand vol peterselie
- Gember (grootte van je duim)
- hand vol ijsbergsla
- 2 radijsjes
- 2 handen vol spinazie

## Instructies:

1. Snij en was alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer

## FIT-FACT

Dit is wat popeye ons niet vertelde. Hij at meer dan alleen een blik spinazie voor zijn kracht. Deze sap zit boordevol ijzer. Ijzer is het hoofd ingrediënt in hemoglobine, wat gevonden wordt in de rode bloed cellen en verantwoordelijk is voor het transporteren van zuurstof. Zonder genoeg ijzer is het lichaam niet in staat om genoeg hemoglobine te produceren waardoor je spieren minder zuurstof krijgen en dat verminderd aanzienlijk je energie. 180 gram spinazie bevat 6.43 milligram ijzer, waar een hamburger van 170 gram maar 4.42 milligram ijzer bevat!

# [ DOORNROOSJE ]

**Doel:** Slaap verbeteren, alkaliseren, cortisol verlagen

**Voordelen:** Heerlijke nachtrust, levendige dromen

**Nadelen:** X



## Ingrediënten:

- 2 handen vol spinazie
- 4 stokken bleekselderij
- hand vol boerenkool
- 1 citroeen
- **TruMAG**
- 2 capsule **5-HTP**

## Instructies:

1. Snij en was alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer, roer de TruMAG door je juice en drink je capsules 5-HTP weg

## FIT-FACT

Bereid je voor om dieper dan ooit te slapen en wakker te worden vol energie. Magnesium en zink verbeteren je slaap. Ook alkaliseert het je lichaam en voorkomt het zo dat je tijdens het slapen mineralen onttrekt uit je botten om je pH waarde te neutraliseren. Dat is een grote reden waarom je vaak moe wakker wordt. 5-HTP verlaagd cortisol en verhoogd je REM-slaap. Door deze juice te combineren met de 5-HTP kan het goed gebeuren dat je erg levende en fijne dromen krijgt.

# [ FIT-KID JUICE (KINDVRIENDELIJK) ]

**Doel:** Gezonde kids! En wennen aan de smaak van alkaline voor een beginnende juicer.

**Voordelen:** Geeft energie, heerlijk verfrissend van smaak

**Nadelen:** Door de appels en druiven bevat het sapje wat suiker en is dus niet geschikt om in de avond te drinken



## Ingrediënten:

- 1 Appel
- 1/2 Citroen
- 3 wortelen
- Handje vol druiven
- Handje vol spinazie

## Instructies:

1. Was alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer

## FIT-FACT

Wanneer wij de smaak van alkaline niet gewend zijn is het handig om onze smaakpapillen hier kennis mee te laten maken. Na twee weken kunnen onze smaakpapillen overal aan wennen en zal je snakken naar de smaak van alkaline. Verminder met de tijd de hoeveelheid druiven en appel en voeg in de plaats daarvan meer groentes toe als boerenkool, komkommer en/of broccoli.



# [ SPIJSVERTERENDE PH BOOSTER ]

**Doel:** pH neutraliseren, spijsvertering verbeteren

**Voordelen:** Gaat gasvorming tegen

**Nadelen:** X



## Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 2 stokken bleekselderij
- 1 limoen/citroen
- 1/2 venkel
- 3 broccoli hoofden

## Instructies:

1. Snij en was alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer

## FIT-FACT

Komkommer bevat het enzym erepsine wat helpt bij de afbraak en opname van eiwitten. Bleekselderij heeft een vochtafdrijvende werking. Limoen bevat een grote hoeveelheid aan vitamine C. Venkel helpt bij de vertering en gaat gasvorming tegen, venkel bevat ook fyto oestrogenen. Broccoli is een anti oestrogeen en brengt je hormonen terug in balans

# [ OOG OPENER ]

**Doel:** Zicht verbeteren

**Voordelen:** Verbetert je zicht en voorkomt maculaire degeneratie

**Nadelen:** X



## Ingrediënten:

- 6 wortelen
- hand vol boerenkool

## Instructies:

1. Was en snij alle groentes
2. Juice de groentes met je slowjuicer

## FIT-FACT

Zoals je waarschijnlijk al weet zijn wortelen goed voor je ogen! Oke, het geen wat in wortelen zit, namelijk beta-caroteen. Zodra het beta caroteen omgezet wordt naar vitamine A in je lever, word het getransformeerd naar gezichtspurper, een paars gekleurde pigment wat gebruikt wordt om in de nacht te kunnen zien! Bèta-caroteen is ook een zeer krachtige antioxidant die helpt tegen maculaire degeneratie, de voornamelijke oorzaak van blindheid bij ouderen.

# [ LOVE SHAKE (EXTRA TIP) ]

**Doel:** Energie en geluksgevoel verhogen

**Voordelen:** Extra sterke werking na je groentesap

**Nadelen:** Bittere smaak



## Ingrediënten:

- 10 gram **rauwe cacao**
- 5 gram **maca**

## Instructies:

1. Meng de maca en cacao met 50 ml water
2. Drink 10 minuten na je groentesap

## FIT-FACT

Cacao bevat anandamine en phenylethylamine. Dezelfde stofjes die je aanmaakt wanneer je blij en verliefd bent. De werking en opname hiervan is sterker wanneer je pH neutraal is. Drink deze shake daarom na je groentesap en je zal je zeer energiek en vrolijk voelen!

# [ JOUW JUICE (WIN EEN JUICER!) ]

**Doel:** Een geweldige slow-juicer winnen

**Voordelen:** De beste juicer verkrijgbaar winnen!

**Nadelen:** Geen!



## Ingrediënten:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Instructies:

1. Bedenk een heerlijke gezonde juice
2. Deel deze op onze facebook: [www.facebook.com/fitkitnl](http://www.facebook.com/fitkitnl)

## WIN!

Na elke 100 inzendingen verloten wij een Omega slow-juicer ter waarde van €379.

Heb jij deze juicer al bij ons aangeschaft en verloten wij jou als winnaar? Dan krijg je het volledige aankoop bedrag teruggestort op je rekening!



Implementeer deze sapjes in je dagelijks leven en je zult geheel een ongelooflijk verschil merken in je fysiek en energie!

Nog geen juicer in huis? Wij geven tijdelijk 10% korting op de Omega slow-juicer. Dit is de enige juicer die wij aanbieden omdat deze de beste is qua kwaliteites-prijs verhouding.

**Waarom geen sapcentrifuge?** Bij een sapcentrifuge draait er een scherpe rasp ontzettend snel rond, hierbij komt een enorme wrijving en hitte vrij waardoor veel vitamines en mineralen verloren gaan, daarnaast vernietigt je alle enzymen. Ook mengt zich bij het centrifugeren zuurstof in het sap, waardoor deze al binnen enkele minuten begint te oxideren. Erg zonde, van al die groentes.

Met de Omega slowjuicer behoudt je alle voedingsstoffen en is de sap langer te bewaren. Daarnaast kan je ook groentes als spinazie, boerenkool en broccoli juicen wat met een sapcentrifuge niet kan. Het sap uit de slow-juicer is ook vele male lekkerder!

**10% KORTING OP DE  
OMEGA SLOW-JUICER :**

**CODE: FKJUICING012**

**[WWW.FIT-KIT.NL](http://WWW.FIT-KIT.NL)**

**FITKIT**



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

