

Nutrifoodz

GREENS DETOX GIDS

Ontgift je lichaam

GIDS

Start met ontgifting van je lichaam, verminder opgeblazen gevoel en ervaar weer een goede spijsvertering door gezonde darmen.



STARTERS GIDS
**Welkom bij de Greens
Detox Week**

GREENS DETOX

1 DAAGSE GREENS DETOX KUUR: VERKORTE INTRODUCTIE

Welkom bij de Greens Detox Week



JE BEGRIJPT WEL DAT AL WAT JE EET ESSENTIEEL IS VOOR JE GEZONDHEID, JE VITALITEIT EN JE VETVERBRANDING

Je voeding is als het ware de basis die je nodig hebt om resultaten te bereiken.

DIT EEN ABSOLUUT FEIT

Maar zelfs als je precies de juiste voeding inneemt in de perfecte hoeveelheden dan heeft dit toch geen zin wanneer je dit alles niet op de juiste manier verteert. De waarheid is dat de meeste mensen het voedsel dat ze innemen niet effectief genoeg verteren, en dit is een reden waarom de meeste mensen er zo'n probleem mee hebben om hun lichaam aanzienlijk te veranderen. Ze blijven vast steken, raken daardoor gefrustreerd, en zijn het beu om nog langer tijd te verspillen omdat ze toch niet dat gezonde, aantrekkelijke lichaam krijgen dat ze altijd al gehad willen hebben.

GREENS DETOX

Greens Detox helpt met de eerste stap te zetten voor ieder transformatie doel, of dat nu om je gezondheid, vitaliteit of vetverlies gaat etc.

Dit heeft het leven van duizenden mensen positief veranderd en wanneer je dit echt opvolgt, dan gaat deze Detox voor jou hetzelfde doen.

HOE KOMT HET DAT MIJN SPIJSVERTERING MIJN RESULTATEN VERSTOORT?

Na jaren van voortdurende, minder ideale voedsel inname, is je spijsvertering overwerkt geraakt en minder efficiënt geworden, wat uiteindelijk leidt tot stofwisselingsproblemen, hormonen die uit balans geraken en potentiële ziektes.

We leggen je het beter uit. Dit is hoe alles werkt...

Door het opbouwen van slijm en een disfunctionele spijsvertering, wordt het volledig afbreken en opnemen van voedsel zo goed als onmogelijk na verloop van tijd... Wat dus betekent dat je lichaam zelfs niet meer in staat is om de essentiële voedingsstoffen van zelfs het meest kwalitatief hoogwaardige voedsel op te nemen, welke het nodig heeft om normaal te functioneren. Dit maakt de mogelijkheid om je lichaam te veranderen en vet te verbranden zo goed als onmogelijk.

Of ben jij iemand waar alles vlotjes loopt? Je lichaam hoeft niet zo hard te werken.... en functioneert nu zoals een goed geöliede machine behoort te werken. Je vloeit rustig door je dag heen, voelt je energiek en vol van vitaliteit.

Indien het veranderen van je lichaam en het verliezen van vet niet zo makkelijk voor je gaat, dan is de kans groot dat je lijdt aan een slechte spijsvertering.

De meest algemene symptomen voor een slechte spijsvertering zijn:

- Gas, opgeblazen gevoel, maagkrampen
- Moeheid, suf in je hoofd
- Verandering in de darmen (zoals diarree, verstopping, krampen)
- Congestie, loopneus, slijm in de keel of hoesten
- Netelroos, uitslag, etc.

**Deze symptomen manifesteren zich in principe 1 à 3 uur na het innemen van je maaltijd.*

GREENS DETOX

Binnen het kader van je spijsvertering – wanneer je iets minder dan ideaal ervaart – dan verteer je het voedsel dat je eet simpelweg niet goed. Dit is niet normaal en is niet iets waar je verder mee hoeft te leven!

1 DAG GREENS DETOX KUUR: SNELLE START

Snel starten betekent eigenlijk dat je voor een periode van 24 uur zo goed als niets gaat eten. Het voedsel dat je wel gaat eten is dan weer van strategisch belang om je spijsvertering op te schonen, en doe je met voedingswaardige juices en ondersteunende supplementen.

Je hebt een blender nodig waardoor je meer vitamines en mineralen gaat drinken. Sommige mensen laten ons weten dat ze gewoon een fruitblender van een vriend hebben geleend. Anderen zeggen een tweedehands te hebben aangeschaft. Verspil in ieder geval niet te veel tijd met deze beslissing. Op Bol.com vind je een waaier van prima Juicers... In alle categorieën en maten, goedkoper ga je niet vinden in de supermarkt of Makro.



Het belangrijkste is dat je nu begint, terwijl je enthousiast bent.

BONUS TIP: Wanneer je het druk hebt met je werk of gezin, dan heb je mogelijk geen tijd om te juicen. Dit is op zich geen probleem.

Dit is precies waarom wij bij [Nutrifoodz de Greens Detox](#) hebben ontwikkeld.

Dit is een biologische zacht gedroogde superfood mix. Het smaakt echt fantastisch, en zelfs kinderen houden van de smaak.

[Nutrifoodz Greens Detox](#) bevat, naast veel verschillende groeten- en fruitsoorten, ook nog eens 21 biologisch geteelde superfoods. Greens Detox garandeert je ook je dagelijkse inname van groenten en fruit, zonder te winkelen. [Klik hier voor meer info.](#)

GREENS DETOX

OVERZICHT: WAT TE PLANNEN VOOR DE KOMENDE 24 UUR

Juice:	Drink 3 tot 6 groenten juices gedurende de dag, eet geen vast voedsel.
Hydrateer:	Drink minimaal 2,5 liter water om je lichaam te helpen spoelen tijdens het detoxen.
Supplementen:	Gebruik Nutrifoodz Complete shake om dagelijks al je essentiële nutriënten en vitaminen binnen te krijgen
Beweging:	Zorg ervoor dat je minimaal 15 minuten fysiek actief bent om je lymf systeem te stimuleren tijdens het ontgiften van je lichaam. Dit kan gelijk welke lichte beweging zijn – wandelen, fietsen, yoga, stretchen etc.
Rust:	Zorg ervoor dat je ten minste 7-8 uur slaap krijgt.

DETOX DO'S

- ✔ Drink ten minste 3 juices (350 ml – 1000 ml elk) tijdens de dag met thee en water tussendoor.
- ✔ De grootte van deze sappen hangt af van hoeveel honger je hebt. We raden aan om met 700 ml te beginnen.
- ✔ Als je te vol raakt, maak dan je volgende glas wat kleiner. Als je nog steeds honger hebt, dan maak je de volgende juice wat groter.
- ✔ Als je jezelf extreem hongerig voelt, dan neem je nog een glas met 400ml water, Greens Detox en voeg 50g(= 1 scoop) [Nutrifoodz Complete](#) toe. Dit is geen uithongeringskuur.
- ✔ Drink meer water. Dit is de beste manier om gifstoffen uit je lichaam te spoelen. 2,5 liter of meer is aangeraden.
- ✔ Neem ten minste één 250 ml glas water met 1 theelepel appel cider azijn. Dit helpt met het verwijderen van slijm en gifstoffen tijdens het detoxen

GREENS DETOX

DE TOP 12

APPELS
BLAUWE BESSEN
SELDERIJ
KOMKOMMER
DRUIVEN
SLA
NECTARINES
PERZIKEN
AARDAPPELS
SPINAZIE
AARDBEIEN

DE PURE 15

ASPERGES	MANGO
AVOCADO	PADDENSTOELEN
KOOL	UIEN
CANTALOUPE	ANANAS
MAIS	DOPERWITEN
AUBERGINE	ZOETE AARDAPPELS
GRAPEFRUIT	WATERMELOEN
KIWI	

- ✓ Zorg voor zo'n 15-30 minuten lichaamsbeweging. Beweging is belangrijk tijdens het kuren omdat het je lymfesysteem helpt te stimuleren, hetgeen verantwoordelijk is voor het verwerken van de gifstoffen die je probeert uit je lichaam te krijgen. Enkele goede manieren zijn zoals steeds wandelen, stretchen, zwemmen, yoga en andere 'lichte' vormen van beweging. Je zal de gifstoffen uitzweten met je transpiratie.
- ✓ Meditatie. Diepe ademhaling helpt er toe om je lichaam te reinigen.
- ✓ Zorg dat je voldoende slaapt. Je lichaam herstelt zichzelf terwijl je slaapt.

DETOX DONT'S

- ⊗ **Jezelf uithongeren.** De reden waarom juicen zo goed werkt is omdat de overvloedig aanwezige voedingsstoffen van de Greens Detox ervoor zorgen dat je lichaam net datgene kan doen wat nodig is om het effectief te ontgiften.
- ⊗ **Stay Fit.** Het is belangrijk dat je je lichaam de kans geeft om te ontgiften. Als je te intens sport, dan lukt dit niet zo goed. Probeer in plaats van intensieve training wat lichtere beweging te doen tijdens het detox proces.
- ⊗ **Direct resultaat verwachten.** Deze 1-daagse Greens Detox kuur is een fantastisch middel. En dit gezegd zijnde, terwijl deelnemers dergelijke kuren gebruiken om vet te verbranden en hun gezondheid te verbeteren, blijft dit slechts een 1-daags kuur. Het is een fantastisch begin, maar geen tovermiddel.

GREENS DETOX

- ⊗ **Uitsluitend Greens Detox drinken.** Greens Detox is een ongelooflijke krachtige mix van groente, fruit en superfoods. Het is de perfecte aanvulling bij een Nutrifoodz Complete shake of bij een verse juice. Het is tijdens deze detox echter géén vervanging van je geperste juices en niet bedoeld als je enige bron van voedingsstoffen voor de dag.

OOK AL IS DEZE 1 DAAGSE GREENS DETOX KUUR MAAR EEN BEGIN,... HET 'WAT', 'WAAROM' EN 'HOE' BEGRIJPEN IS HEEL BELANGRIJK!

LATEN WE DIRECT GAAN KIJKEN!

WAAROM GREENS DETOX WERKT

Waarom is het vasten met Greens Detox zo verschillend van andere methoden die gebruik maken van calorierestrictie om resultaten te verkrijgen?

Vasten met Greens Detox zorgt er niet alleen voor dat je veilig gedurende langere tijd minder calorieën kunt consumeren, maar het biedt ook fytovoedingsstoffen, vitaminen en mineralen doordat je verse producten consumeert en hydrateert.

Er is niks zo goed als dit! En daarom is het zo belangrijk dat je de hoogwaardige voedingsstoffen die je binnenkrijgt tijdens het juicen op waarde schat, in plaats van gewoonweg niet te eten.

Zodra we niet voldoende eten – zoals bij extreme calorierestrictie – gaat onze stofwisseling, die verantwoordelijk is voor verschillende belangrijke lichaamsfuncties, en op de eerste plaats je vetverbranding, op een laag pitje draaien. Helaas kiezen veel mensen ervoor om bijna niets te eten en zijn hierdoor niet in staat om hun lichaam en figuur te verbeteren... dit is duidelijk een teken van een traag werkend metabolisme.

Het goede nieuws is dat het consumeren van bio-beschikbare en voedzame juices het vertragen van je metabolisme tegengaat! = succesvol gewichtsverlies gedurende langere tijd!

Door middel van juicen heb je de 'voordelen' van een caloriearm dieet, in combinatie met een overvloed van gezonde voedingsstoffen en een goed onderhouden metabolisme.

GREENS DETOX



MAAK KENNIS MET DE KRACHT VAN GREENS DETOX EN DE VOORDELEN VAN HET DOEN VAN EEN GREENS DETOX KUUR.

- Vele mensen vragen waarom ze niet gewoon groenten of fruit kunnen eten in plaats van te juicen. Sappen geven je lichaam meer voedingsstoffen die direct klaarstaan voor gebruik in plaats van dat ze verbonden zijn met vezels in vaste voedselwaren of zelfs gemixte producten. Omdat je lichaam geen stoffen hoeft af te breken zoals onoplosbare vezels, is je lichaam sneller in staat om de microvoedingsstoffen, antioxidanten, vitaminen en mineralen uit de juice op te nemen. Hierdoor ervaar je vaak een energie boost na het drinken van een versgeperste juice!
- GREENS DETOX zorgt er ook voor dat je de benodigde hoeveelheid groenten en fruit binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft voor een optimale gezondheid. Vind je het soms ook lastig om de aanbevolen 8-10 porties groenten en fruit dagelijks binnen te krijgen? Als je antwoord ja is, dan is juicen perfect voor jou. Met juicen heb je het voordeel dat je een ruime variatie van verschillende groenten per dag binnenkrijgt -- op een makkelijke manier!
- GREENS DETOX is een middel om je manier van eten aan te passen en het kan de manier waarop je leeft veranderen. Na een week juicen zal je merkbare resultaten voelen en zien. Vaak vertellen deelnemers mij hoeveel meer energie ze hebben, hoe hun huid is verbeterd en hoe helder en mentaal scherp ze zich wel niet voelen. Daar komt nog eens bij dat een sapkuur je smaak sterk kan verbeteren en veranderingen in je voedingspatroon makkelijker maakt.

GREENS DETOX

- GREENS DETOX zorgt er voor dat je lichaam makkelijker door de 'autofagie' heengaat. Dit is de manier waarop je lichaam zich ontdoet van niet functionerende,

Nu je een goede introductie hebt gehad over de kracht van Greens Detox en de basis begrijpt van een Greens Detox kuur, kunnen we gaan kijken naar wat extra informatie

WAT TE VERWACHTEN

NORMAAL TIJDENS DE GREENS DETOX KUUR

- 1 **Je stoelgang verandert:** Meer plassen, minder ontlasting. Dit is normaal en helemaal OK. Ga maar na: je drinkt liters meer water via je juices en vermindert of stopt je vaste voedselinname drastisch. Om deze redenen alleen al kan je geen tot weinig darmbewegingen verwachten. Om het simpel uit te drukken, je hebt weinig om te verwerken, behalve dan vloeistoffen.

Noot: Indien je bieten in je juice hebt, kan het zijn dat je urine en ontlasting wat oranje/rood kleuren. Maak je geen zorgen, dit komt door de kleur van de bieten. Gewoon lekker blijven juicen!

- 2 **Je energieniveau verandert:** Je energieniveau gaat gelijk omhoog als je een glas verse juice hebt gedronken. Tussen de porties en 's avonds komt het vaak voor dat je weinig energie hebt en dat je CONTINU wilt slapen. Dit is normaal. Je lichaam maakt overuren om je systeem te ontgiften en schoon te maken. Dit, in combinatie met lagere calorieinname, zal je veel sneller moe maken.

- 3 **Je cognitieve functie kan veranderen:** Mentale moeheid met af en toe wat verscherpte focus in de ochtend. Dit is dan ook een goede tijd om te schrijven of om productief te zijn.

- 4 **Je lichaamstemperatuur kan gaan verschillen:** Je handen, voeten, tenen en vingers kunnen koud aanvoelen. Dit is prima! Tijdens een verminderde calorieconsumptie is het normaal dat je ledematen kouder aanvoelen. Je lichaam kan minder goed je temperatuur reguleren als je aan het vasten bent.

GREENS DETOX

NIET NORMAAL TIJDENS HET JUICEN

1. Diarree:	Verander je juice recepten en verlaag de hoeveelheid magnesium supplementen.
2. Haarverlies:	Verander je juice recepten en overweeg schildkliervriendelijke recepten.
3. Zeer droge huid:	Verander je juice recepten en overweeg schildkliervriendelijke recepten. Gebruik kokosolie om je huid te hydrateren.
4. Misselijkheid:	Verander je juice recepten en overweeg kleinere porties (bijv. 350 ml ipv 700 ml per maaltijd kan makkelijker zijn voor je spijsvertering)

Nog een paar dingen...

Je kan tijdens het vasten soms één van de volgende dingen ervaren:

Lage energie, hoofdpijn, verstopping, prikkelbaarheid en moeilijk in slaap kunnen komen.

Het goede nieuws is dat, wanneer je het correct doet, je dit alles kan voorkomen met een juice kuur en kan genieten van serieus wat extra lichaamsvet te verbranden, terwijl jouw gezondheid zich gevoelig verbetert!

LEES DEZE PROBLEEMOPLOSSINGEN EN SUPPLEMENT TIPS:

Super slaperig / moe? Voeg een theelepel zeezout toe aan elk glas juice of neem 1 theelepel kokosolie (zeker als je lage energie ervaart)

Zeer hongerig? Opties – Maak meer juice! Eet een 1/4 avocado (maak je geen zorgen, dit verknoeit je juice kuur niet) of eet 1 theelepel kokosolie. Voeg een beetje zeezout of kaneel toe aan één van deze opties voor een extra boost!

Constante hoofdpijn of kan je niet slapen? Vul dan aan met magnesium (malaat, oxide, citraat of glycinaat). Zorg ook dat je genoeg water drinkt, je kan namelijk ook een beetje uitgedroogd zijn.

GREENS DETOX

Geconstipeerd? Vul dan aan met magnesium (malaat, oxide, citraat of glycinaat). Neem 1 theelepel chiazaden in 250 ml water (1 maal daags) of neem psylliumvezel (1 tot 3 theelepels per dag). Zorg ook dat je genoeg water drinkt, je kan namelijk ook een beetje uitgedroogd zijn.

DE DETOX



VOORDAT JE BEGINT

1. Lees de instructies goed door
2. Bepaal welke recepten je gaat gebruiken en welke supplementen je nodig hebt.
3. Maak een boodschappenlijstje en ga winkelen.
4. Bereid je groenten de nacht tevoren (zoals hieronder beschreven)
5. Bepaal jouw intentie voor jouw 1-daagse Greens Detox kuur: Je 'waarom' of redenen om dit te gaan doen

VOOR BEREINDING GROENTEN

Te doen de nacht voordat je jouw 1- daagse Greens Detox kuur gaat beginnen

1. **Was de groenten:** In vers water of gebruik voorgewassen groenten voordat je gaat juicen
2. **Snijd en/of pel de producten:** we raden je aan dat niet biologisch is te pellen/schillen (bijv. komkommers, citroenen/limoenen, appels, zelfs niet biologische wortels).
3. Berg individuele ingrediënten voor juice recepten op in containers of zakjes zodat je die de volgende dag zo kunt pakken.

GREENS DETOX

1 DAAGSE GREENS KUUR



HOE DOE JE HET:

Drink zo veel mogelijk water tijdens de dag, het liefst met wat geperst citroensap er doorheen (dit mag ongelimiteerd).

Drink tot 2 glazen *verse groentesap om de 3 uur (10 tot 12 glazen per dag). *Ideaal gezien houdt vers het volgende in:

1. Rechtstreeks uit de pers gemaakt van echte groenten en fruit, en als dat niet mogelijk is volg dan #2...
2. Elk soort juice dat gekocht is die duidelijk vermeldt dat het gemaakt is van 100% zuiver groentesap zonder enige andere ingrediënten.
3. Drink 1 glas Greens Detox, het liefst 's ochtends en/of in de namiddag. Dit geeft je gelijk een energie boost en smaakt heerlijk.

TIP: Zoek altijd de producten met een korte houdbaarheidsdatum! De beste kant-en-klare sappen hebben altijd een houdbaarheidsdatum op de verpakking, omdat de ingrediënten biologisch zijn en niet lang houdbaar zijn. De meeste sappen uit de winkel zijn gepasteuriseerd zoals appel- en grapefruitsap (verwarmd om bacteriën te doden).

Pasteurisatie is goed, maar niet in het geval van groentesappen. Pasteurisatie vernietigt namelijk bijna alle goede enzymen en voedingsstoffen die je anders van VERSE sappen kan krijgen. En dit is dan ook 1 van de grootste primaire verschillen met het maken van je eigen sap en dat van de sappen die je in de winkel kan kopen. Nog een laatste punt, elk soort sap is nog steeds beter dan geen sap, maar het is erg belangrijk om je er bewust van te zijn dat het altijd beter is om VERS, BIOLOGISCH sap te drinken om zo de beste resultaten te boeken.

GREENS DETOX

Supplementeer desgewenst met deze tips.

We raden je aan om de volgende ingrediënten van te voren te kopen en te bereiden:

- Kokosolie
- Avocado
- Magnesium
- Chiazaden

HOE? NU VERDER?

Maak aan de hand van de tabellen hierboven je eigen favoriete juices klaar en doe deze Greens Detox kuur één tot vijf dagen maximaal. Je zal versteld staan van wat er met je lichaam, je energie, vetverlies en vitaliteit gebeurt.

Wil je onze favoriete verrukkelijke Greens Detox recepten proberen?

Hieronder vind je ze...



Nutrifoodz

GREENS DETOX GIDS

Ontgift je lichaam

22 heerlijke
recepten

Om te starten met de ontgifting van je lichaam, verminderen van een opgeblazen gevoel en weer een goede spijsvertering ervaren door gezonde darmen.

STARTERS GIDS
Welkom bij de Greens
Detox Week



GREENS DETOX

JUICE KUUR RECEPTEN

De volgende recepten zijn suggesties voor beginners. Als je je eigen mixen wilt gebruiken in plaats van deze, is dat helemaal prima.

Je hebt hiervoor een blender nodig om deze super gezonde juices te maken.



GREENS HEERLIJKE DETOX



Ingrediënten

- 1/2 komkommer
- 1/2 citroen
- 1/2 cm gember
- 2 wortels
- 1 appel
- 3 stukken selderij
- 2 handen spinazie



GREENS DETOX

GREENS FIT & FRIS



Ingrediënten

- 2 blaadjes van snijbieten
- 1 hand munt
- 2 komkommers
- ½ rode biet

GREENS VERJONGINGSBOOSTER



Ingrediënten

- 1 citroen
- ½ komkommer
- 2 wortels
- 1 hand waterkers
- 1 cm gember

Deze juice is heel effectief bij verkoudheid of misselijkheid, of als je een gladde huid wilt.

GREENS DETOX

GREENS FOCUS DRINK



Ingrediënten

- 1/2 rode biet
- 1/2 komkommer
- 1/2 citroen
- 2 stukjes selderij
- 1 hand koriander
- 1 hand snijbiet
- 1 cm gember

Dit is een hele krachtige juice die je uitstekend kunt drinken voor een belangrijke vergadering, als je extra mentale kracht nodig hebt.

MIJN GREENS



Ingrediënten

- 4 appels
- 1 cm gember

Dit is onze favoriet! Dankzij de appel met gember erbij krijg je net die extra kick. Deze juice is ook heel effectief bij verkoudheid en het tegengaan van verkoudheid.

GREENS DETOX

EXTRA GREENS ENERGIE



Ingrediënten

- 1 rode biet
- 4 stukken selderij
- 1 citroen

Deze energie juice is ideaal net voor je gaat sporten. Het geeft me langdurige energie en smaakt heerlijk. Wees echter voorzichtig indien je nog niet gewoon bent aan bieten.

SLAAP LEKKER GREENS



Ingrediënten

- 1 komkommer
- 2 bok choy
- 2 handel spinazie
- 1 citroen
- 2 bladeren boerenkool



GREENS DETOX

GREENS PASSIE JUICE



Ingrediënten

- 1 plak ananas
- 1 hand druiven
- 1/2 citroen
- 8 aardbeien

Of je nu indruk wil maken op je partner of gewoon zelf wil genieten, probeer deze juice even. Het hyperactiveert je smaakpapillen en zorgt ervoor dat je elkaar gaat zoenen als hippies...

DE GREENS MACHINE



Ingrediënten

- 1 hand peterselie
- 2 bladeren boerenkool
- 1/2 cm gember
- 8 stukjes selderij
- 1/2 groene appel

GREENS DETOX

DE PITTIGE PRUIM GREENS



Ingrediënten

- 1 grote pruim
- 1 kopje druiven
- 1 bloedsinaasappel
- 4 stukjes selderij

FANTASTISCH LEVEN GREENS



Ingrediënten

- 1 stronk broccoli
- 3 komkommers
- 1 groene appel
- 1 hand munt

GREENS DETOX

GREENS SIXPACK



Ingrediënten

- 1 hand peterselie
- 2 bladeren boerenkool
- 2 komkommers
- 1 citroen
- 1/2 appel

GREENS JUICE



Ingrediënten

- 1 blad boerenkool
- 1 hand
paardebloembladeren
- 2 komkommers
- 4 wortelen

GREENS DETOX

GREENS WORTEL JUICE



Ingrediënten

- 2 wortels
- 2 appels
- 2 handen spinazie of andere groene groenten

GREENS KOMKOMMER JUICE



Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1/2 citroen
- 3 stukjes selderij
- 2 handen spinazie

GREENS DETOX

SUPER GREENS VOOR SCHONE LEVER



Ingrediënten

- 1 druppel melkdistel
- 2 stukjes selderij
- 1 komkommer
- 1 hand peterselie
- 1 hand sla
- 1 citroen

GREENS MONSTER



Ingrediënten

- 1 hand peterselie
- 2 bladeren boerenkool
- 2 bladeren snijbiet
- 2 bladeren Romeinse sla
- 1 hand paardebloembladeren
- 2 groene appels

GREENS DETOX

GREENS SNEL & FRIS



Ingrediënten

- 1 gele paprika
- 2 komkommers
- 1 hand peterselie
- 1/2 krop Romeinse sla

GREENS SNEL & FRIS 2



Ingrediënten

- 2 grapefruits
- 1 komkommer
- 1 hand peterselie
- 2 handen paardebloembladeren



GREENS DETOX

GREENS PLATTE BUIK



Ingrediënten

- 1 hand boerenkool
- 1 hand koriander
- 8 stukken selderij
- 1 groene appel

EXTRA ENERGIE GREENS



Ingrediënten

- 1 hand munt
- 1 hand peterselie
- 1/2 cm gember
- 2 komkommers
- 2 wortels



ALLES IN ÉÉN PROTEÏNE & MULTI-VITAMINE SHAKE

Probeer Nutrifoodz Complete

BESTEL NU!

GREENS DETOX

GREENS SCHOON LICHAAM



Ingrediënten

- 2 appels
- 1 komkommer
- 4 stukken selderij
- 1 citroen
- 1 kop veenbessen
- 1 cm gember
- 1 rode biet

Wij zijn er erg blij dat je deze stap neemt. Vele andere gezonde, blijde mensen hebben al hetzelfde gedaan. Wij zijn er erg blij dat je deze stap neemt. Vele andere gezonde, blijde mensen hebben al hetzelfde gedaan.

Deze 1-daagse detox kan je drie tot maximaal vijf dagen aanhouden indien je dit wenst.

Daarna raad ik je natuurlijk aan om dagelijks of geregeld te blijven juicen om je lichaam te blijven voorzien met de best mogelijke voedingsstoffen zodat deze goed opgenomen en verwerkt worden door je spijsvertering. Je zal er alleen maar voordeel van ervaren.

BONUS TIP: Wanneer je het druk hebt met je werk of gezin, dan heb je mogelijk geen tijd om te juicen. Dit is op zich geen probleem.

Dit is precies waarom wij [Greens Detox](#) hebben gecreëerd.

EINDWOORD

Beste Lezer,

Wil je nog meer te weten komen over wie we zijn en wat we doen? Neem dan gerust een kijkje op de website voor meer over onze missie en waarom wij voor 100% plantaardige producten kiezen voor een betere planeet.

Succes!

Gezonde groeten,
Nutrifoodz team



Nutrifoodz[®]
#creatingbetterhumans

www.nutrifoodz.nl
info@nutrifoodz.email