

# **Het grote slowjuice jaarboek**

Van winterse boost tot zomerse frisheid -  
365 Recepten voor weerstand, Energie en Plezier

Schrijver: Sandy Ipenburg-Kooijman  
Coverontwerp: Sandy Ipenburg-Kooijman  
ISBN: 9789403835747  
© Sandy Ipenburg-Kooijman

## **Voorwoord**

Welkom bij 365 Dagen Slowjuicer Recepten.

Dit boek neemt u mee op een jaarlange reis langs de smaken van de seizoenen. Iedere dag een nieuw sapje, afgestemd op wat de natuur ons te bieden heeft. Zo geniet u niet alleen van variatie en smaak, maar ook van een optimale balans aan vitaminen en mineralen.

## **De kracht van de seizoenen**

Elk seizoen brengt zijn eigen rijkdom aan groente en fruit:

- Lente – lichte en frisse ingrediënten zoals spinazie, sla, radijs, aardbei en rabarber. Ideaal om uw lichaam te reinigen en nieuwe energie op te bouwen na de winter.
- Zomer – sappige, dorstlessende vruchten zoals bessen, watermeloen, komkommer en perzik. Perfect om te hydrateren en af te koelen tijdens warme dagen.
- Herfst – voedzame producten met aardse smaken zoals appels, peren, druiven, pompoen en rode biet. Deze versterken uw weerstand en geven warmte.
- Winter – citrusvruchten, koolsoorten en wortelgroenten zoals sinaasappel, mandarijn, boerenkool en wortel. Een bron van vitamine C en mineralen om gezond de koude maanden door te komen.

Door het jaar heen zorgt de natuur er dus vanzelf voor dat u precies krijgt wat u nodig heeft.

Slowjuicen en vitaminen

Slowjuicen is een methode waarbij groente en fruit langzaam worden geperst, zonder verhitting. Hierdoor blijven de meeste vitaminen, mineralen en enzymen behouden. Het resultaat is een pure, volle sap, rijk aan voedingsstoffen en natuurlijke energie.

Met een slowjuicer haalt u eenvoudig meer groente en fruit in uw dagelijks voedingspatroon. Denk aan:

- Vitamine C uit citrusvruchten
- Bètacaroteen uit wortel en pompoen
- Antioxidanten uit bessen
- Polyfenolen uit appels en druiven

Stuk voor stuk krachtige bouwstenen die bijdragen aan een gezond en energiek lichaam.

Met dit boek ontdekt u hoe u 365 dagen per jaar kunt genieten van gezonde, gevarieerde en heerlijke sapjes, afgestemd op de kracht van elk seizoen.

Naast de **365 recepten**, weetjes en quotes, die je in de komende pagina's zult ontdekken, hebben we iets toegevoegd: **een 7-dagen slowjuicer detoxplan**. Dit plan is ontworpen om je een extra boost te geven, je energieverder te voelen en je lichaam op een zachte manier te ondersteunen bij het reinigen en herstellen.

### In dit extraatje vind je:

- Een overzichtelijk 7-dagen sapplan, met eenvoudige en voedzame recepten voor ochtend, middag en avond.
- Een boodschappenlijstje voor de hele week, zodat je precies weet wat je nodig hebt en niets hoeft te vergeten.
- Een uitleg van de gezondheidsvoordelen, zodat je begrijpt hoe de ingrediënten je lichaam en geest kunnen ondersteunen.

Of je nu op zoek bent naar een frisse start, meer energie, of gewoon wilt genieten van heerlijke, natuurlijke sappen, dit **detoxplan** biedt een praktische en toegankelijke manier om jezelf die extra boost te geven.

Laten we samen beginnen aan deze week van verfrissende sappen, gezonde keuzes en nieuwe energie!





## ♥ Gezondheidseffecten

Een sap-detox van 7 dagen kan helpen met:

✂ Betere spijsvertering: je darmen krijgen rust, terwijl vezelarme sappen snel voedingsstoffen leveren.

⚡ Meer energie: de hoge concentratie aan enzymen en vitamines ondersteunt mitochondriale energieproductie.

💧 Hydratatie en huidverbetering: veel groenten bevatten water en elektrolyten die je huid laten stralen.

🧠 Mentale helderheid: het vermijden van cafeïne, suiker en bewerkte voeding zorgt voor stabielere bloedsuikerspiegel.

🍷 Ontstekingsremming: door antioxidanten (bieten, kurkuma, citrus) wordt het lichaam minder zuur en minder belast.

Let op: detox-effecten zoals lichte hoofdpijn of vermoeidheid zijn normaal in de eerste 2 dagen — dat komt door afvoer van afvalstoffen.

⚠ Belangrijk: dit plan is bedoeld als lichte reiniging en herstart van je spijsvertering, niet als langdurig vasten. Drink voldoende water (2–2,5 L/dag) en luister naar je lichaam. Mensen met diabetes, nierproblemen of lage bloeddruk moeten eerst een arts raadplegen.



## Hoe gebruik je dit 7 dagen detoxplan:

- Begin 1-2 dagen van tevoren met lichtere maaltijden en meer groenten en fruit.
- Drink elke dag ongeveer 1 liter sap verdeeld over drie momenten:

🌅 Ochtend, ☀️ Middag, 🌙 Avond.

- Drink daarnaast 2–2,5 liter water per dag.
- Vermijd koffie, alcohol en zwaar bewerkte voeding tijdens de detox.
- Luister naar je lichaam; voeg indien nodig een lichte maaltijd toe (soep of salade).
- Beweeg licht (wandelen, lichte workout) en zorg voor voldoende slaap.

🌸 Beste seizoen voor een detox

🌸 Lente: ideaal moment voor een sap-detox — je lever is dan het meest actief volgens de traditionele natuurgeneeskunde, en je lichaam wil zich van winterse vetten ontdoen.

🍂 Najaar: tweede goede optie, om het lichaam te verlichten vóór de winter.

❄️ Winter: minder aangeraden (lichaam wil warmte en stevige voeding).

☀️ Zomer: kan wel, maar kies dan meer hydraterende sappen (komkommer, watermeloen).



# BOODSCHAPPENLIJST VOOR 7 DAGEN

| Categorie  | Ingrediënt <sup>†</sup> | Hoeveelheid<br>(7 dagen) |
|------------|-------------------------|--------------------------|
| Groenten   | Wortelen                | 1,2 kg (~170 g per)      |
|            | Bleekselderij           | 700 g (~100 g per)       |
|            | Spinazie                | 350 g (~50 g per)        |
|            | Komkommer               | 700 g (~100 g per)       |
| Fruit      | Appels                  | 1,4 kg (~200 g per)      |
|            | Peren                   | 350 g (~50 g per)        |
|            | Sinaasappels            | 1,05 kg (~150 g per)     |
|            | Grapefruit              | 150 g (~1/7 per)         |
|            | Kiwi                    | 210 g (~1 per)           |
|            | Bosbessen               | 210 g (~30 g pr)         |
|            | Watermeloen             | 350 g (~50 g pr)         |
| Specerijen | Gember                  | 35 g (~5g per)           |
|            | Kurkuma                 | 14 g (~2 g per)          |
| Kruiden    | Munt                    | 21 g (~3g per)           |
| Extra      | Citroen                 | 7 stuks                  |
|            | Kokoswater              | 700 ml (~100 ml)         |



# 7 dagen detoxplan

*Dag: 1*

| Moment                                                                                   | Ingrediënten                                           | Effect                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  Ochtend | Komkommer,<br>bleekselderij, appel,<br>citroen, gember | Hydrateert, zuivert<br>lever en nieren        |
|  Middag  | Wortel, sinaasappel,<br>kurkuma, citroen               | Rijk aan bètacaroteen,<br>ontstekingsremmend  |
|  Avond | Rode biet, appel,<br>wortel, citroen                   | Stimuleert<br>leverenzymen,<br>bloedzuivering |



**Dag 1 – Opstart en zuivering**

**Doel: mild reinigen van lever en darmen.**

# 7 dagen detoxplan

*Dag: 2*

| Moment                                                                                    | Ingrediënten                             | Effect                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
|  Ochtend | Citroen, gember, komkommer, munt         | Stimuleert spijsvertering, verkoelend  |
|  Middag  | Spinazie, groene appel, limoen, selderij | Rijk aan chlorofyl, reinigt bloed      |
|  Avond | Wortel, rode biet, peer                  | Verbetert doorbloeding, levert energie |

 **Dag 2 – Ontgiftende boost**  
**Doel: activeren van lever en gal.**

# 7 dagen detoxplan

*Dag: 3*

| Moment                                                                                    | Ingrediënten                       | Effect                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
|  Ochtend | Wortel, sinaasappel, kurkuma       | Ontstekingsremmend, bevordert focus    |
|  Middag  | Komkommer, spinazie, appel, gember | Ontgiftend, verkoelend                 |
|  Avond | Biet, wortel, citroen              | Verhoogt zuurstofopname, reinigt lever |



**Dag 3 – Energie & helderheid**

**Doel: herstellen van energie en mentale focus.**

# 7 dagen detoxplan

*Dag: 4*

| Moment                                                                                    | Ingrediënten                                     | Effect                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  Ochtend | Bleekselderij, appel, peterselie, citroen        | Ontwaterend, rijk aan antioxidanten         |
|  Middag  | Spinazie, komkommer, kiwi, munt                  | Herstelt elektrolytenbalans                 |
|  Avond | Avocado (geblend), limoen, koriander, kokoswater | Zacht, rijk aan gezonde vetten en mineralen |



**Dag 4 – Groene hernieuwing**

**Doel: balans darmflora en alkalisch herstel.**

# 7 dagen detoxplan

*Dag: 5*

| Moment                                                                                   | Ingrediënten                     | Effect                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
|  Ochtend | Sinaasappel, grapefruit, citroen | Hoog in vitamine C, ondersteunt lymfe |
|  Middag  | Wortel, appel, gember            | Stimuleert bloedsomloop               |
|  Avond | Rode biet, bosbessen, citroen    | Antioxidant, bevordert herstelcellen  |



**Dag 5 – Immuniteit versterken**

**Doel: immuunsysteem boosten met vitamine C & antioxidanten.**



# 7 dagen detoxplan

*Dag: 6*

| Moment                                                                                   | Ingrediënten               | Effect                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|
|  Ochtend | Watermeloen, munt, limoen  | Hydraterend, ondersteunt nieren                |
|  Middag  | Komkommer, selderij, appel | Verkoelend, helpt bij ontgifting               |
|  Avond | Ananas, gember, kurkuma    | Spijsverteringsbevorderend, ontstekingsremmend |



**Dag 6 – Hydratie & herstel**

**Doel: vochthuishouding herstellen, huid en nieren ondersteunen.**

# 7 dagen detoxplan

*Dag: 7*

| Moment                                                                                   | Ingrediënten              | Effect                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
|  Ochtend | Appel, citroen, gember    | Ontwaakt stofwisseling           |
|  Middag  | Spinazie, peer, komkommer | Zacht voor maag, voedend         |
|  Avond | Wortel, sinaasappel, biet | Herstel van mineralen en energie |

 **Dag 7 – Rust & balans**

**Doel: lichaam tot rust brengen en voorbereiden op normale voeding.**

In de stilte van de  
winter vinden we  
kracht in eenvoud  
en voeding die ons  
verwarmt.





# Januari

## Week 1

### *Dag 1 – Winter Kickstart*

#### **Ingrediënten**

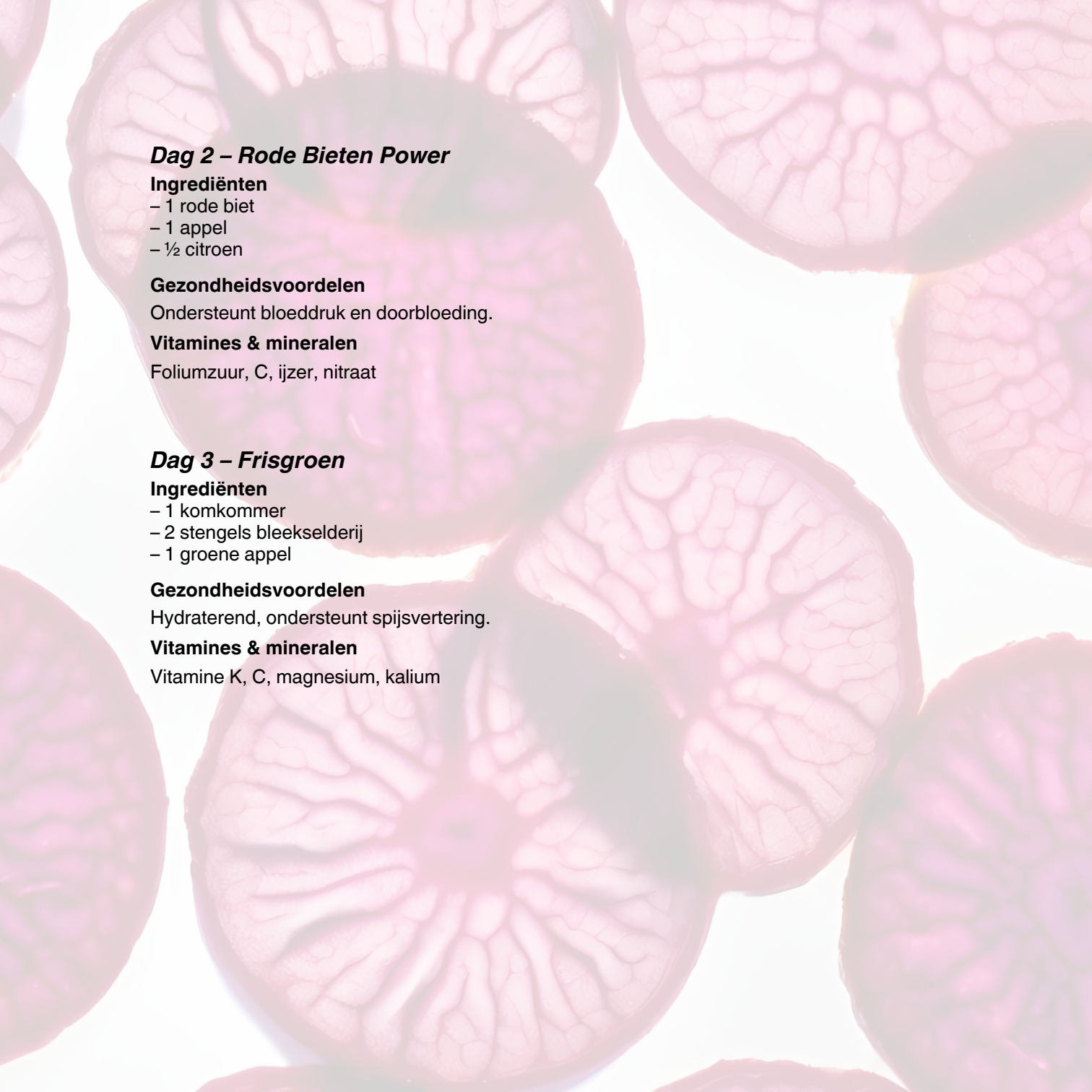
- 2 wortels
- 1 sinaasappel
- 2 cm gember
- ½ citroen

#### **Gezondheidsvoordelen**

Boost voor immuunsysteem, helpt tegen wintervermoeidheid.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, A, kalium, antioxidanten

The background of the entire page is a close-up, artistic photograph of several sliced beets. The slices are arranged in a way that creates a sense of depth, with some in sharp focus and others blurred in the foreground and background. The vibrant magenta and pink colors of the beet interiors contrast with the white text.

## ***Dag 2 – Rode Bieten Power***

### **Ingrediënten**

- 1 rode biet
- 1 appel
- ½ citroen

### **Gezondheidsvoordelen**

Ondersteunt bloeddruk en doorbloeding.

### **Vitamines & mineralen**

Foliumzuur, C, ijzer, nitraat

## ***Dag 3 – Frisgroen***

### **Ingrediënten**

- 1 komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 1 groene appel

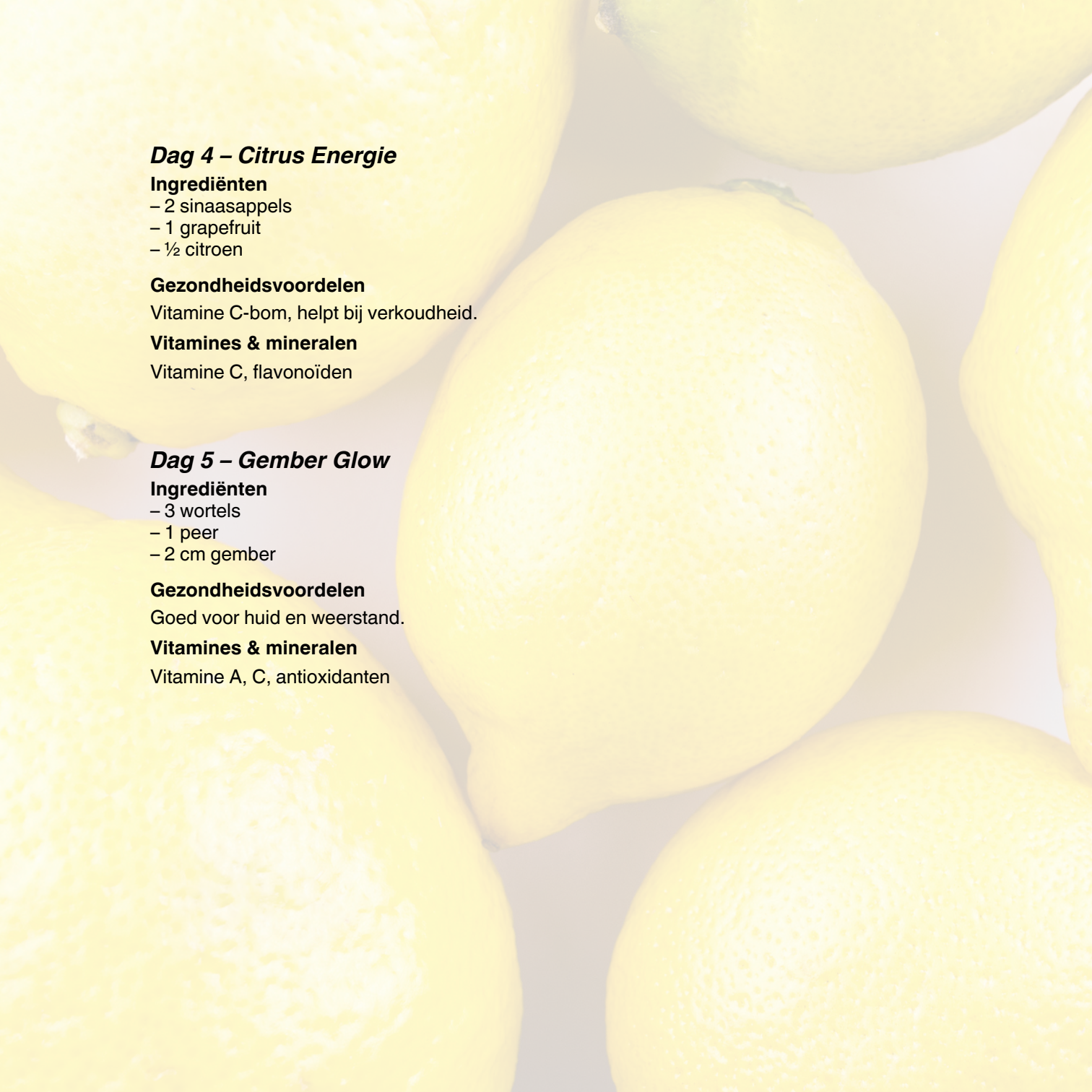
### **Gezondheidsvoordelen**

Hydraterend, ondersteunt spijsvertering.

### **Vitamines & mineralen**

Vitamine K, C, magnesium, kalium



The background of the entire page is a close-up, slightly blurred photograph of several lemons. The lemons are bright yellow with a textured, bumpy skin. They are arranged in a way that some are in the foreground and others are slightly behind, creating a sense of depth. The lighting is soft, highlighting the natural texture of the fruit.

### ***Dag 4 – Citrus Energie***

#### **Ingrediënten**

- 2 sinaasappels
- 1 grapefruit
- ½ citroen

#### **Gezondheidsvoordelen**

Vitamine C-bom, helpt bij verkoudheid.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, flavonoïden

### ***Dag 5 – Gember Glow***

#### **Ingrediënten**

- 3 wortels
- 1 peer
- 2 cm gember

#### **Gezondheidsvoordelen**

Goed voor huid en weerstand.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine A, C, antioxidanten

### ***Dag 6 – Winter Detox***

#### **Ingrediënten**

- ½ komkommer
- 1 citroen
- hand spinazie
- 1 appel

#### **Gezondheidsvoordelen**

Reinigend, ondersteunt leverfunctie.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, K, ijzer, chlorofyl

### ***Dag 7 – Rode Winterzon***

#### **Ingrediënten**

- 1 biet
- 2 wortels
- 1 sinaasappel

#### **Gezondheidsvoordelen**

Energiegevend, bloeddrukverlagend.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine A, C, foliumzuur







## Januari – Week 2

### ***Dag 8 – Appel Kaneel Mix***

#### **Ingrediënten**

- 2 appels
- ½ citroen
- snuf kaneel (na persen)

#### **Gezondheidsvoordelen**

Verwarmend, goed voor spijsvertering.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, antioxidanten

### ***Dag 9 – Citrus Kick***

#### **Ingrediënten**

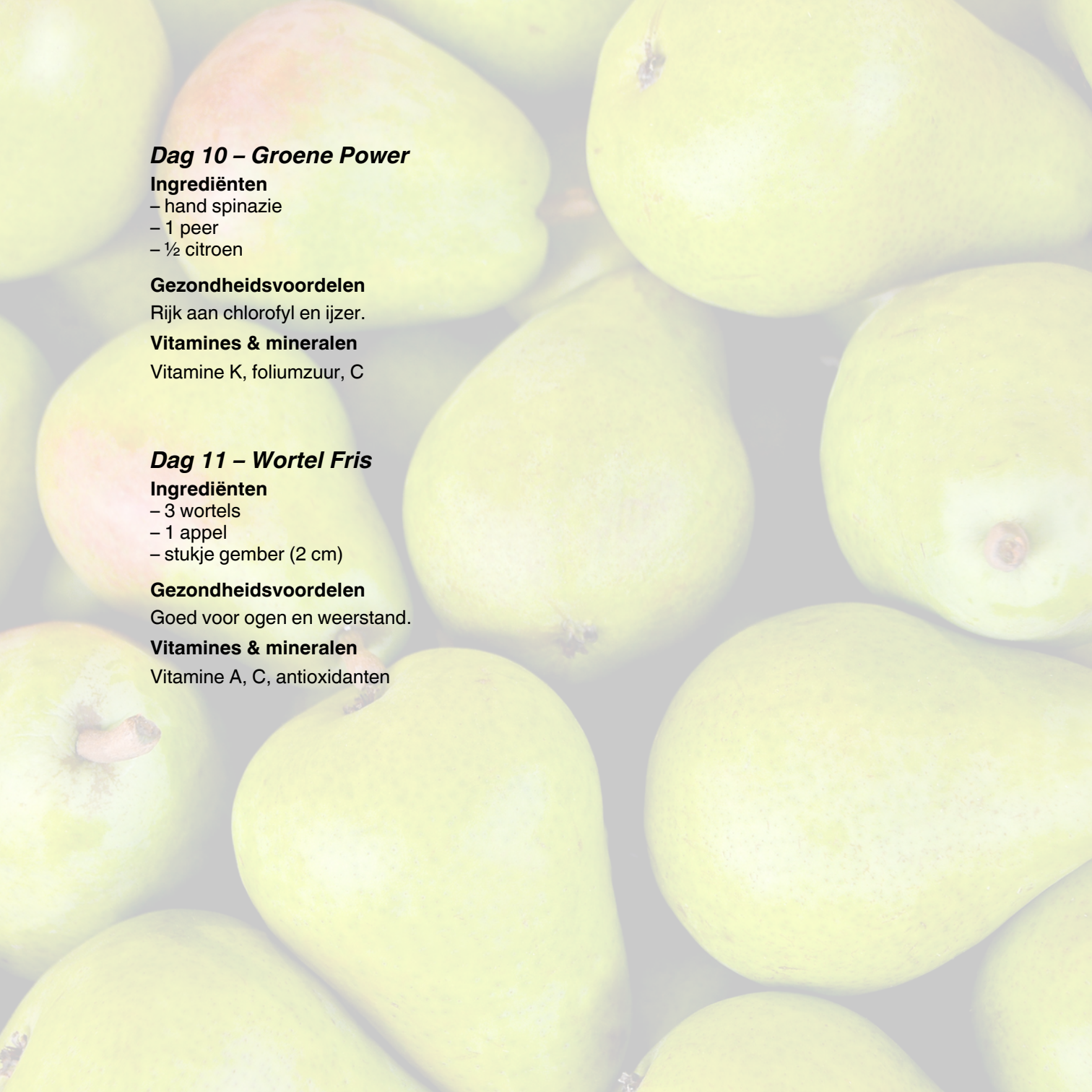
- 1 sinaasappel
- 1 mandarijn
- ½ citroen

#### **Gezondheidsvoordelen**

Boost voor weerstand.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, antioxidanten



### ***Dag 10 – Groene Power***

#### **Ingrediënten**

- hand spinazie
- 1 peer
- ½ citroen

#### **Gezondheidsvoordelen**

Rijk aan chlorofyl en ijzer.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine K, foliumzuur, C

### ***Dag 11 – Wortel Fris***

#### **Ingrediënten**

- 3 wortels
- 1 appel
- stukje gember (2 cm)

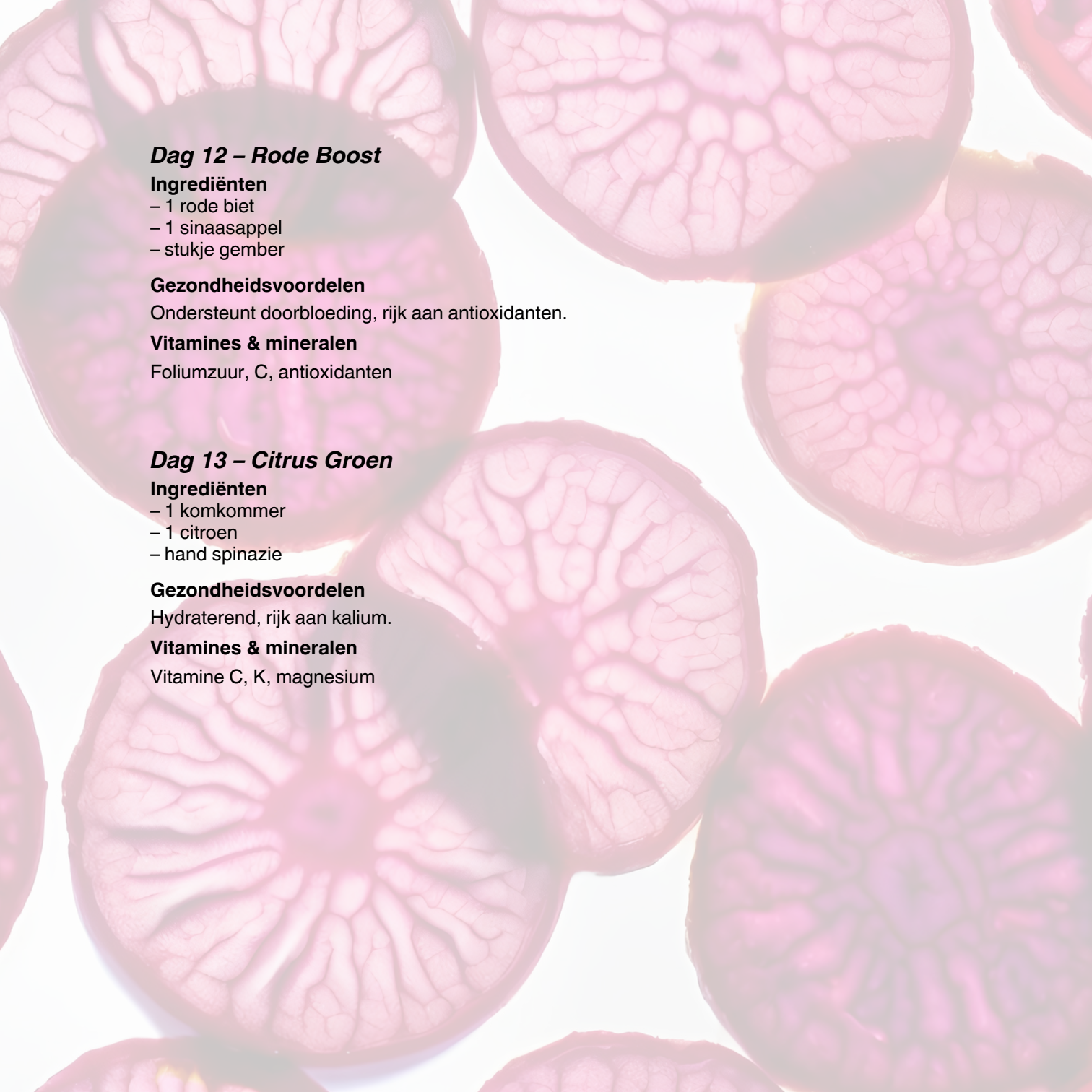
#### **Gezondheidsvoordelen**

Goed voor ogen en weerstand.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine A, C, antioxidanten



The background of the entire page is a close-up, artistic photograph of several sliced beets. The slices are arranged in a scattered pattern, showing the characteristic concentric ring pattern of the beet's interior. The colors range from deep magenta to a lighter, almost white, center in some slices. The lighting is soft, creating a gentle glow around the edges of the slices.

### ***Dag 12 – Rode Boost***

#### **Ingrediënten**

- 1 rode biet
- 1 sinaasappel
- stukje gember

#### **Gezondheidsvoordelen**

Ondersteunt doorbloeding, rijk aan antioxidanten.

#### **Vitamines & mineralen**

Foliumzuur, C, antioxidanten

### ***Dag 13 – Citrus Groen***

#### **Ingrediënten**

- 1 komkommer
- 1 citroen
- hand spinazie

#### **Gezondheidsvoordelen**

Hydraterend, rijk aan kalium.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, K, magnesium

The background of the entire page is a close-up, slightly blurred photograph of several cinnamon sticks. The sticks are rolled into a spiral shape, showing the layered texture of the bark. They are a warm, brownish-orange color. The lighting is soft, creating a cozy and inviting atmosphere.

## ***Dag 14 – Winter Warm***

### **Ingrediënten**

- 2 peren
- ½ citroen
- snuf kaneel

### **Gezondheidsvoordelen**

Rustgevend, goed voor spijsvertering.

### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, antioxidanten







## **Januari – Week 3**

### ***Dag 15 – Sinaasappel Power***

#### **Ingrediënten**

- 2 sinaasappels
- ½ citroen
- stukje kurkuma

#### **Gezondheidsvoordelen**

Vitamine C boost, ontstekingsremmend.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, kurkumine

### ***Dag 16 – Rode Oogst***

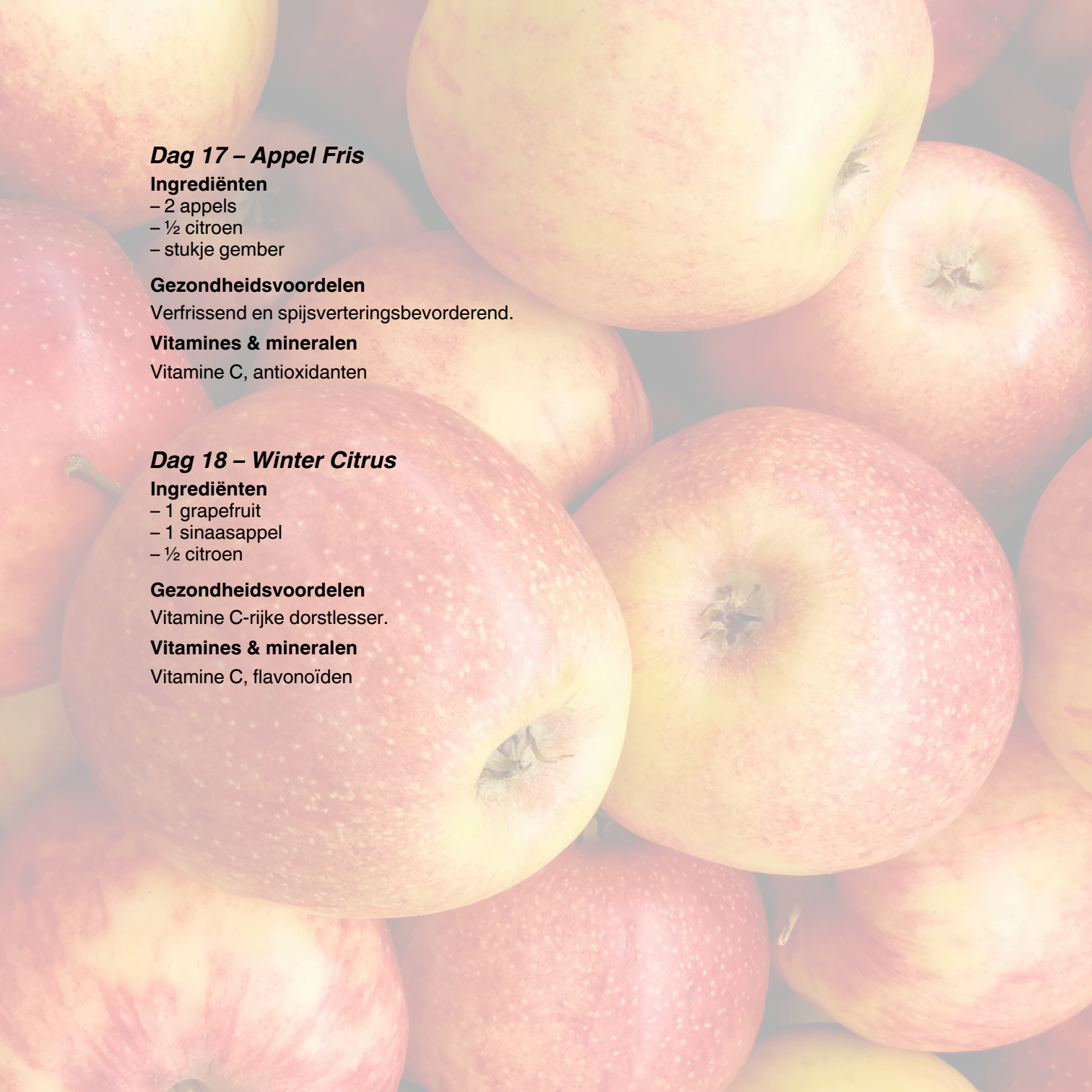
**Ingrediënten** – 1 biet – 2 wortels – 1 appel

#### **Gezondheidsvoordelen**

Goed voor hart en vaten.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine A, foliumzuur, antioxidanten



### ***Dag 17 – Appel Fris***

#### **Ingrediënten**

- 2 appels
- ½ citroen
- stukje gember

#### **Gezondheidsvoordelen**

Verfrissend en spijsverteringsbevorderend.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, antioxidanten

### ***Dag 18 – Winter Citrus***

#### **Ingrediënten**

- 1 grapefruit
- 1 sinaasappel
- ½ citroen

#### **Gezondheidsvoordelen**

Vitamine C-rijke dorstlesser.

#### **Vitamines & mineralen**

Vitamine C, flavonoïden