


KIM CUPPING

JUICE CLEANSE

4 DAGEN



DAGINDELING

Groot glas water met het sap van limoen en/of citroen

30 min wachten

Celery juice (eerst 400 ml, zodra het kan opbouwen naar 600-800 ml)

30 min wachten

JUICE 1

JUICE 2

JUICE 3

JUICE 4

's Avonds een paar lekkere grote mokken met:
Hibiscus thee met eventueel geraspte citroenschil
Of chaga thee
Of Lemonbalm thee
Of Muntthee
Of Gemberthee

Of nog 1 of 2 grote glazen met water en limoen en/of citroen

bij teveel trek: Appeljuice of wortelsap of watermeloensap of komkommersap met limoen *verderop meer info

- Ook overdag nog genoeg extra water erbij drinken
- Mocht je met 3 juices al toekomen is dit ook goed! Bij mij ligt het aan mijn energie niveau vaak of ik er 3, 4 of 5 neem.

DAG 1 - JUICE 1

Sugar Detox



- 2 appels
- 1 komkommers
- Busseltje peterselie
- 2 handen vol spinazie
- 2/3 handen boerenkool
- 2 stengels celery
- Sap van citroen op smaak
- Stukje gember



DAG 1 - JUICE 2

Power House

- 2 appels
- Wortelen stuk of 8 (ligt een beetje aan de grootte)
- Bleekselderij (totdat glas vol is)
- Stukje gember

DAG 1 - JUICE 3

Blood boost and cleanse

- 5 tomaten
- 1 komkommer
- 1 stengel bleekselderij
- 1 wortel (optioneel)



(= OPTIE...!! als het al tegen etenstijd is dan graag naar juice/SOEP nummer 4 gaan op de volgende pagina en eventueel later bij meer trek nog wortelsap, deze juice of selderij juice pakken)

DAG 1 - JUICE (SOUP) 4

Spinach soup

Deze gaat in de blender. Eerst het sap van de sinaasappel in de blender met de knoflook, de tomaatjes, 1 of 2 stengels bleekselderij en basilicum of koriander dan blenden. Daarna handje voor handje de spinazie toevoegen tot je de juiste hoeveelheid hebt. Hier mag best redelijk wat knoflook in.



DAG 2 - JUICE 1

Wake me up morning juice

- 7/8 wortelen
- 2 appels
- sap van limoen en/of citroensap
- stukje gember



DAG 2 - JUICE 2

Watermelon juice

Super goede reiniger en geeft echt energie door hoge gehalte aan ijzer, vitamine C, lycopene en betacaroteen"-
Simpel... Puur sap van watermeloen

DAG 2 - JUICE 3

Red Ground

Deze geweldige juice laat je gronden, geeft mega veel energie en is zoet en spicy tegelijk. One of my favorites!

- 0.5 / 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika's
- 1 / 2 wortelen
- 1 appel
- 1 sinaasappel (optioneel)

DAG 2 - JUICE 4

Izz clean and happy

(mag geskipped worden – of gewisseld worden voor celeryjuice of wortelsap)

- 1/2 Peren
- handje Spinazie
- Sap van een citroen
- 1/2 Appels
- 2/3 stengels bleekselderij



DAG 3 - JUICE 1

Your Wake up Call

- 4 appels
- Stukje gember
- 4 / 6 stengels bleekselderij
- Kaneel als optie



DAG 3 - JUICE 2

Liver cleanse juice

- 2 appels
- Bosje koriander
- 2 / 3 koppen spinazie
- 0.5 / 1 bosje groene asperges (eindjes eraf gehaald)
- 1 komkommer



DAG 3 - JUICE 3

Hard en Zoet binnen en buitenkant*

Zorgt voor mooie huid en versterkt
immuunsysteem

- 2 sinaasappels
- 4 stengels bleekselderij
- 4 wortelen

DAG 3 - JUICE 4

Evening passion detox*

Goed voor de weerstand en voor de aanmaak
van witte- en rode bloedcellen

- Watermeloen
- Aardbeien
- Gember
- Sap van citroen en of limoen
(hoeveelheid op gevoel)



*Juice 3-4 mogen weer gewisseld worden naar
smaak en behoefte



DAG 4 - JUICE 1

Blueberrie explosie

Versterkt hart en bloedvaten – reinigt ophopingen van cholesterol in het bloed

- 1 grapefruit
- Sap van 1 limoen
- 250 gram bosbessen
- 2 wortelen

DAG 4 - JUICE 2

Mean green juice

Cleanse & Detox

- 1 komkommer
- 1 stengels bleekselderij
- Sap van een citroen
- Paar handen boerenkool
- Spinazie naar behoefte



DAG 4 - JUICE 3

Liver cleanse juice van Medical Medium

- 2 appels
- Bosje koriander
- 2 / 3 koppen spinazie
- 0.5 / 1 Bos groene asperges (eindjes eraf gehaald)
- Spruitjes (mits verkrijgbaar -eindjes eraf gehaald)
- 1 kleine komkommer

DAG 4 - JUICE 4

Tinkerbell

Laat je aarden, ruimt je lijf op en geeft energie en vrolijkheid

- 1 bos bleekselderij
- 0,5 / 1 zoete aardappel
- stuk of 8 wortelen
(glas XXL)

*Juice 2-3 of 3 en 4 mogen weer gewisseld worden naar smaak en behoefte * Naar behoefte ook vandaag desgewenst wortelsap, tomatensap of celeryjuice tussendoor (zie tips voor meer alternatieven en ook waarom)

VERDERE TIPS

- De smaak van je juice hangt erg af van waar je je groentes haalt en hoe deze geteeld zijn, koop het liefste echt bij de boer zelf (bio-organic), je zal echt merken hoeveel verschil het doet. Je lichaam is blij en gevoed
- Qua appels gebruik ik persoonlijk Fuji en Golden delicious (maar ook dit verschilt per herkomst en teling enorm qua smaak)
- Ga jij wel eens voelen in de winkel? Net zoals onze voorouders deden in het wild? Welke stukken groentes en fruit voelen en zien er het meest lekker, rijp en voedzaam uit?
- Bij de "Liver rescue juice" staan ook spruitjes bij, in bepaalde seizoenen zijn deze alleen te krijgen uit het vriesvak, laat deze voor gebruik ontdooien
- Wacht na het drinken van een juice minimaal 15 minuten om te kunnen zeggen dat je vol zit. Normaal gesproken voelen we ons vol als onze maag prop vol is en we zwaar zijn. Nu zal je het gevoel gaan herkennen van "gevoed" zijn.
- "Niet vullen maar voeden" is het motto dus . Zelfs met juices moet en kan je meerdere uren gevoed en voldaan zijn. Wedden dat het je nog zal gaan verbazen ?
- Mocht je jezelf nog niet gevoed voelen na de 15minuten neem dan
 - juice van bleekselderij (bij zin in hartig en zout om dit aan te vullen),
 - tomatensap (bij zin in vlees, koffie, ijzer),
 - wortelsap (bij algemene energie en zin in zoet en willen aarden en bij teveel in het hoofd zitten),
 - watermeloensap (voor energie - eventueel met basilicum)
 - appeljuice (bij meer energie),
 - komkommerjuice liefst zonder schil met eventueel limoen voor heerlijke verfrissing, vocht aan te vullen, je lichaam te laten stromen, extra stimulans om gewicht te verliezen, super goed voor de huid)
 - combi 1 komkommer en 3 appels

Als je vragen hebt dan ben ik altijd voor je bereikbaar: +31(0)6 306 42 449

HIBISCUS TEA

Makes 1 serving

Hibiscus tea is even more healing than it is beautiful and vibrant. The unique anthocyanin compound that gives hibiscus its red coloring helps rejuvenate the liver, making it a preferred choice for the 3:6:9 Cleanse.

1 tablespoon dried hibiscus or 2 hibiscus tea bags

1 cup water

1 teaspoon raw honey (optional)

Place the hibiscus in a mug or teapot. Add boiling water and steep for 10 to 15 minutes. Stir in raw honey (if using). Strain (if needed) and serve.

TIPS

- It's important to steep the tea for the full 10 to 15 minutes in order to receive enough of the healing benefits of the herb.



LEMON BALM TEA

Makes 1 serving

Lemon balm tea is a favorite all-rounder for its healing properties and its taste. It makes a light, refreshing tea you can enjoy even more knowing that this special herb works to kill off viruses and other pathogens in your system. It also calms the nerves of the liver, leading the organ to become less spasmodic, agitated, and angry.

1 cup hot water

2 tablespoons fresh or 1 tablespoon dried lemon balm or 2 lemon balm tea bags

1 teaspoon raw honey (optional)

Place the lemon balm in a mug or teapot. Add boiling water and steep for 10 to 15 minutes. Stir in raw honey (if using). Strain (if needed) and serve.

TIPS

- It's important to steep the tea for the full 10 to 15 minutes in order to receive enough of the healing benefits of the herb.



CHAGA TEA

Makes 1 serving

This powerhouse healing mushroom makes a rich, earthy tea with a flavor that some feel is reminiscent of coffee. Adding raw honey will help drive the medicinal properties of the chaga deeper into hard-to-reach places, enhancing body system functions.

1 cup hot water

1 teaspoon chaga powder

1 teaspoon raw honey (optional)

Place the chaga powder in a mug. Add boiling water and stir well. Add raw honey (if using) and serve.

