



juiZ~S

Opbouw Recepten

JUIZ~S Opbouwrecepten voor na je detox sapkuur



A man wearing a straw hat and sunglasses is sitting on a couch. A woman with long blonde hair is feeding him with chopsticks. The background shows a modern interior with a potted plant and a red cushion.

Opbouw recepten na een Juiz~s Detox sapkuur

A close-up of a bowl of soup and a plate of food, likely a salad or a dish with vegetables and protein.

*In dit e-boek vind je
heerlijke recepten voor
de opbouw dagen.
Geniet!*

A HEALTHY OUTSIDE STARTS FROM THE INSIDE

Mindful Eten

Wat is nou precies mindful eten? In het kort: Eten met aandacht. Echt proeven wat je eet. Niet meer gedachtenloos eten. Misschien herken je het wel: Je stopt iets in je mond, en slikt het door zonder het te proeven, of misschien zelfs zonder te merken dat het op is. Met mindful eten probeer je die gewoonte te doorbreken.

Hier volgen 8 tips die je zullen helpen:

- 1 Breng je aandacht naar het NU . Een duidelijk begin voor het eten in de vorm van een ritueel helpt je om in het hier en nu te zijn. Je kunt bijvoorbeeld eerst jezelf focussen op je ademhaling. Probeer 5 * diep in en uit te ademen voordat je begint met eten.
- 2 Eet op een vaste plek & zonder afleiding Eet zittend aan tafel zonder dat de TV of computer aanstaat. Hou je aandacht bij het eten.
- 3 Neem bescheiden porties Kiezen voor een bescheiden portie helpt om te voorkomen dat je teveel eet. Schep één keer op. Het gebruik van een klein bord scheelt ook al 20%

- 4 Eet met plezier en met je zintuigen!

5 Neem kleine hapjes en kauw goed Bewust kleine hapjes nemen en daar goed op kauwen helpt om het eten beter te proeven en langzamer te eten. Hierdoor heb je ook eerder een verzadigingsgevoel. Kauw elke hap totdat het eten in je mond vloeibaar is. Dat is goed voor je spijsvertering en er komt meer smaak vrij. Probeer tijdens het proces van proeven, kauwen en slikken vooral je aandacht bij je tong te houden.

6 Het langzaam om teveel eten te voorkomen. De reden dat veel mensen teveel eten is vaak omdat ze te snel eten. Langzaam eten en pauzeren helpt je om je bewust te worden wanneer je op een aangename manier voldaan bent. Zo kun je stoppen voordat je teveel gegeten hebt. Een manier om langzamer te eten is om je bestek neer te leggen tussen twee hapjes. Ook kun je op deze manier volop genieten van wat je eet.

7 Sla geen maaltijden over Wanneer je maaltijden overslaat neemt je honger toe en wordt het moeilijk om bewuste eetkeuzes te maken. Dit kan leiden tot het snaaien van eten dat snel voor handen is. Je eet hierdoor meer dan jij je bewust bent. Eet bij voorkeur rond dezelfde tijd zodat je lichaam in een evenwichtig ritme raakt.

8 Waarom wil je eten? Wacht even voordat je wilt gaan eten en stel jezelf de vraag: Waarom wil ik eten? Je hebt primair en secundair eten. Primair eten heeft niets met eten maar alles met je emoties te maken. Wanneer je niet goed in balans bent zul je eerder geneigd zijn om te veel, of juist te weinig te eten. Je luistert minder goed naar je lichaam. Probeer dus voordat je iets in je mond stopt te identificeren waarom je eet. Wanneer het niets met 'honger' te maken heeft, ga dan iets doen om jezelf met 'primair' voedsel te voeden. Dat kan alles zijn, zoals blij worden van een leuke song of een goed gesprek.

**'Mindful eating is eating with intention,
while paying attention'**

Kate Konersman, RD CDE

#BREAKFAST

"Today is YOUR day
To START fresh
To EAT right
To TRAIN hard
To LIVE healthy
To BE proud"

- Bonnie Pfiester

TIP VAN JUIZ-S:

Als er iets is wat we je graag willen meegeven na deze detox sapkuur, dan is het wel deze tip:

Begin je dag met een groene juice of smoothie!

De manier om je dagelijkse hoeveelheid groente en fruit voordat je echt begint met de dag al hebt opgedronken. Hieronder vind je dus wat inspiratie!

Bosbessen-Kokosnotenmelk Smoothie

Ingrediënten

100 - 150 gram
bosbessen
200cl kokosnootwater

Bereiding

Meng de bosbessen met het kokosnootwater in de blender. Voeg eventueel andere ingrediënten naar smaak toe.

Deze kokosnootwater smoothies kan je natuurlijk ook maken met andere vruchten zoals aardbeien, kiwi, perziken enz...

Groene Smoothie

Ingrediënten

1 kop boerenkool (of andere groene groente zoals romaine sla, spinazie)
4 stengels bleekselderij
1 1/2 peren, snijd in grote stukken
1 stukje verse gember
1/2 citroen

Bereiding

Gooi alles in de blender...en geniet ervan!



Kiwikiwi Smoothie

Ingrediënten

4 rijpe kiwi's (groen of goud, eventueel met schil)
1 rijpe banaan
3 stengels bleekselderij
2 glazen water

Bereiding

Gooi alles in de blender...en geniet ervan!

Minty Thrill

Ingrediënten

4 Rijpe peren
5 Bladeren verse boerenkool
Halve bos verse munt
2 Glazen water

Bereiding

Gooi alles in de blender...en geniet ervan!



Mojito Smoothie :-)

Ingrediënten

1/2 kopje verse basilicum
1 komkommer
1/2 limoen,(sap)
1 appel, in partjes gesneden

Bereiding

Gooi alles in de blender...en geniet ervan!

Sla Smoothie

Ingrediënten

1 banaan
anderhalve sinaasappel
1/2 kop bindsla (romeinse sla)
1/2 kopje koud water

Bereiding

Gooi alles in de blender...en geniet ervan!



wel de vitaminen,
niet de afwas?

Bestel
JUIZ~S Collections

#LUNCH

*"It is health that is real
wealth and not pieces of
gold and silver"*

Mahatma Gandhi



Avocado - Garnalen soep

Ingrediënten

(4 personen)

4 avocado's
2 1/2 dl kippenbouillon
(zelf gemaakt of kant en klaar)
2 1/2 dl yoghurt
1 dl droge witte wijn
(vermijd alcohol de eerste dagen, dit kan ook zonder wijn!)
2 tl citroensap
zout & peper
200 gr garnalen
een bosje bieslook
cayennepeper

Bereiding

Pureer de avocado met de bouillon, yoghurt en wijn. Breng het mengsel op smaak met citroensap, zout & peper.

Bak de garnalen en voeg ze toe. Laat het mengsel goed koud worden in de ijskast.

Garneer met bieslook en cayennepeper



Komkommer soep

Ingrediënten

1 komkommer
1 ui gesnipperd
2 eetl olie
6 1/2 dl kippenbouillon
1 eetl mosterd
4 eetl creme fraiche
zout & peper
evt dille takjes

Bereiding

Snijd de komkommer in blokjes

Fruit de ui. Voeg de komkommer en bouillon toe. Laat 20 minuten koken. Pureer de soep. Voeg naar smaak mosterd, zout, peper toe.

Warm verder op. Serveer en plaats op elk bord een eet creme fraiche en evt een dille takje



Salade van Gordon Ramsey

Ingrediënten (2 personen)

Salade:

2 stronkjes witlof
100 gram rucola
150 gram aardbeien,
kroontjes verwijderd
en in vieren gesneden
>> NB: je kunt ook
frambozen nemen,
houd er dan een paar
apart, zie bij dressing.
200 gram zachte
geitenkaas
50 gram
pijnboompitten,
geroosterd

dressing:

100 ml olijfolie, extra
virgine
3 eetlepels
frambozenazijn
1 eetlepel rode wijn
azijn

Bereiding

Snijd van de witlof stronkjes een stukje van de onderkant af. Haal vervolgens de blaadjes los en leg die, samen met de rucola, in een slakom; meng voorzichtig met 2 vorken door elkaar.

Strooi dan de pijnboompitten en de aardbeien of frambozen (voorzichtig, erg kwetsbaar!) over de salade en verkruiemel tot slot de geitenkaas erover.

Maak kort voor het serveren van de salade de dressing.

Bereidingswijze dressing:

Klop de bovengenoemde ingrediënten voor de dressing en voeg eventueel nog wat peper en/of zout toe. Serveer apart in een schaalkje.

NB: als je frambozen in plaats van aardbeien gebruikt voor de salade, pureer dan de achtergehouden frambozen en voeg die bij de dressing, om e.e.a. net iets dikker te maken.



Salade met kikkererwten en rode ui

Ingrediënten (4 personen)

Salade:

1 blik kikkererwten,
afgespoeld en uitgelekt
4 bosuitjes, grofgehakt
1 middelgrote ui,
fijngenhakt
1 middelgrote paprika,
fijngenhakt
4 tomaten, grofgehakt
Gemengde sla

Dressing

1 eetlepel gehakte
peterselie
1 theelepel oregano
2 eetlepels citroensap
1 gehakte teentje
knoflook
60 ml olijfolie
Zout
peper

Bereiding

Doe de dressing in een pot met schroefdeksel. Schud goed.

Doe de kikkererwten, ui, paprika, tomaten in een middelgrote kom.

Giet de dressing eroverheen en laat 20 minuten rusten. Serveer over de sla



Salade van kip, venkel en sinaasappel

Ingrediënten (4 personen)

Salade:

1 eetlepel olijfolie
4 kippen borst filets in
dunne plakjes
1 grote venkelknol in
dunne plakjes
gesneden
3 bosuitjes, grofgehakt
Peper
zout
2 sinaasappels, in
partjes
80 gr rucola

Dressing:

125 ml sinaasappelsap
2 eetlepels rode-
wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
Zout
Peper

Bereiding

1. Verhit de olie in een koekenpan.
Bestrooi de kip met peper en wat zout.
Bak de kip tot ze bruin en gaar is. Laat
uitlekken.
2. Doe de kip en de overige
ingrediënten in een grote schaal,
schep de dressing erdoor

#DINNER

*"you are what you eat
so don't be fast, cheap
or fake"*

unknown



Lazy sushi salade

Ingrediënten (2 personen)

100 gram gekookte
Quinoa
verse vis die je lekker
vindt, ik heb in het
gerecht surimi flakes,
sashimi kwaliteit zalm
en cocktail garnalen
gebruikt;
gemengde sla
1 nori blad
Japanse zeewiersalade

voor de dressing:
1 eetlepel sojasaus
1/2 theelepel wasabi
(pas op dit is erg
scherp!)
1 eetlepel olijfolie extra
vergine
1 theelepel sesam olie

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de
dressing door elkaar.
Kook de quinoa volgens de
verpakking gaar. Laat even afkoelen
en meng dit met de dressing.

Wist je dat je nori bladen gewoon
kan knippen? Zorg voor een schone
schaar en knip een strook noriblad per
bord. Maak vervolgens het bord op
met de gemengde salade, de quinoa,
stukjes vis en wakame salade. En klaar
is je sushi salade!



Vietnamese kipsalade

Ingrediënten (4 personen)

1 liter kippenbouillon
400 g kipfilet
1 prei (in ringen)
2 tl sambal
200 gram sugar snaps
1 wortel in smalle
reepjes gesneden
200 gram witte kool
(in smalle reepjes
gesneden)
1 limoen
4 eetlepels olie
1 eetlepel Thaise vissaus
koriander
munt
sesamzaadjes
evt. handjevol
ongebrande pinda's

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook en
voeg de hele kipfilets, prei ringen en
1 theelepel sambal toe. Kook de kip
gaar in 15-20 min. Neem uit de pan,
laat iets afkoelen en trek uit elkaar in
reepjes. Bewaar 2 el bouillon.

Kook de sugar snaps in 3 minuten
beet gaar. Spoel onder koud stromend
water. Snijd de wortel in smalle
reepjes. Meng de wortel met de
stukjes kip, kool en sugar snaps.

Rasp de groene schil van de limoen
en pers de vrucht uit. Meng het rasp,
de helft van het sap, 1 tl sambal, 2 el
bouillon, de olie, vissaus, peper en
zout. Schep om met de salade.

Bestrooi met sesamzaad, koriander
en munt. Garneer de salade met
sesamzaadjes en voeg indien gewenst
nog ongebrande pinda's toe.



Kedgeree

Ingrediënten (4 personen)

225 gr bruine rijst
4 eetlepels
zonnebloemolie
700 gr gerookte
makreel, in stukjes
2 hardgekookte eieren,
gehakt
2 theelepels citroensap
1 eetlepel gehakte
peterselie
Zout
Peper
Citroen ter garnering

Bereiding

Kook de rijst gaar, Giet af en zet opzij.

Verwarm de olie in een bakpan en bak de vis zachtjes 5 minuten.

Roer de gekookte rijst, eieren, citroensap en peterselie erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Versier met schijfjes citroen.



Ginger Turkey

Ingrediënten (3-4 personen)

2 eetlepels olie
3 knoflook tenen, gepeld
en geperst
400 gram kalkoenfilets, in
reepjes gesneden
5 cm gember wortel,
geschild, in dunne reepjes
gesneden
1 rode paprika & 1 groene
paprika, in dunne reepjes
gesneden
1 courgette, in halve plakjes
gesneden
4 lente-uitjes, in ringetjes
gesneden

Voor de saus:
1 eetlepel Vissaus
3 eetlepels Oestersaus
2 eetlepels Honing
1 chili peper, in kleine
ringetjes gesneden
Garnering: 5 takjes verse
koriander, grof gehakt

Bereiding

Snijd de kalkoen filets en groente zoals aangegeven in de ingrediënten lijst. Vermeng alle ingrediënten voor de saus in een kommetje.

Verwarm de wok en verhit de olie op middelmatig vuur. Fruit de knoflook en de stukjes kalkoenfilets goed voor 3-4 minuten.

Voeg nu de stukjes gember, paprika en courgette toe. Roerbak het geheel totdat de kalkoen gaar is. Voeg de woksous toe en wok het gerecht op hoog vuur. Voeg op het einde de lente-ui toe en wok het nog 1-2 minuten door. Garneer met koriander.



"By cleansing your body on a regular basis and eliminating as many toxins as possible from your environment, your body can begin to heal itself, prevent disease, and become stronger and more resilient than you ever dreamed possible!"

Dr. Edward Group III

www.juizs.nl