

“Detox Je Huid Dag”:

'Detox' betekent ontgiften, ontzuren of ontslakken. Het reinigen van je lichaam van binnen en van buiten om afval-, en gifstoffen kwijt te raken. Deze krijgen we binnen door ongezonde voeding, stress, milieuvervuiling, medicijnen, chemicaliën, producten via de huid. Een deel van deze gifstoffen verwijderd ons lichaam zelf weer maar doordat we er tegenwoordig te veel van binnen krijgen hopen gifstoffen op waardoor de werking van onze organen verslechtert en er allerlei klachten kunnen ontstaan.

Door 1, 3, 5 of 10 dagen te gaan 'detoxen' verwijder je gifstoffen uit je lichaam. En zal je huid meer gaan stralen. Ik geeft je recepten voor één dag maar als het je lukt mag je het natuurlijk meerdere dagen doen.

Boodschappenlijst “Detox Je Huid Dag”:

- 2 citroenen
- 1 banaan
- 1 kiwi
- 1 mango
- 2 peren
- 1 avocado
- 2 rode paprika's
- 1 broccoli
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 chilipeper
- bleekselderij
- spinazie
- verse munt
- verse basilicum
- lijnzaad
- klein blikje tomatenpuree
- 1 doosje of zak gemengde rode (diepvries) vruchten
- kaneel



De sappen en soepen van deze dag bereid je in de blender of met een staafmixer.

Recepten "Detox Je Huid Dag":

Drink de gehele dag minimaal 2 liter water of kruidenthee te drinken.

Ontbijt:

Na het opstaan begin je de dag met 2 glazen lauw water met een halve citroen uitgeperst.

De verfrissende smaak zorgt ervoor dat je goed wakker wordt, het stimuleert de spijsvertering en het ontgift je lichaam en bovendien zitten citroenen vol met vitaminen en mineralen.

Goede start smoothie van 1 banaan, 1 kiwi, handje spinazie, theelepel kaneel, eetlepel lijnzaad, 1 glas water.

Tussendoor rond 11.00:

Anti-huidverouderings smoothie van 1 avocado, 1 hand gemengde rode vruchten, 1 mango, 3 stengels bleekselderij, 2 glazen water.

Deze drink je vanavond ook nog dus houd de helft apart.

Lunch:

Vitamine C boost soep voor 2 personen: 2 rode paprika's, 1 klein blikje tomatenpuree, 1 chilipeper, handje verse basilicum blaadjes, 1/2 liter water.

Bereiding: fruit de kleingesneden chilipeper in olie, voeg de tomatenpuree toe, doe het water in de pan en voeg de in stukken gesneden paprika toe, laat het 10 minuten koken, voeg de basilicumblaadjes toe en pureer de soep.

Tussendoor rond 16.00:

Popeye's smoothie van 2 peren, handje spinazie, halve bos verse munt, 1 glas water.

Diner:

Brocco gezondheids soep voor 2 personen: 1 broccoli, 1 grote (rode) ui, 1 teen knoflook, 1/2 liter water.

Bereiding: fruit de kleingesneden ui in de soeppan met olie, pers de knoflook erbij, doe het water in de pan en voeg de broccoli toe, laat het 10 minuten koken en pureer de soep met de staafmixer.



Avondsmoothie rond 20.00

De smoothie van 11.00 uur die je nog over hebt.

Heb je alle sappen/soepen gedronken en is het je gelukt om geen vast voedsel vandaag te eten? Super trots mag je op jezelf zijn als het je is gelukt. Zo niet dan kies je gewoon nog een dag om te detoxen en ik weet zeker dat het je dan wel lukt.

Slaap lekker!