Slow Detox Plan

Slow. Steady. Go

Super goed dat je hebt gekozen voor een Slow Detox!

Om het maximale uit deze milde detox te halen, heb ik een Slow Detox Plan voor je samengesteld.
Dit plan biedt je een uitgebalanceerde aanpak om je lichaam op een zachte en effectieve manier te reinigen. Lees het goed door en bereid je voor op meer energie, een heldere geest, en een lekker licht gevoel.

Heb je nog vragen? Mail ons gerust of stuur een berichtje via Instagram.

Liefs,
Priscilla

Inhoudsopgave

1. Wanneer starten met de Detox?
2. Instructies bewaren en gebruik sapjes
3. Toegestaan en te vermijden voeding tijdens de Detox
4. Boodschappenlijstje
5. Extra tips tijdens de Detox
6. Dag menu voor 7 dagen
7. Meestvoorkomende detoxklachten en oplossingen
8. Tips om gezond te blijven eten

Wanneer starten met een detox?

Meest gekozen dag

In principe kan je alle dagen van de week starten met de detox. De meest gekozen dag is de maandag. In het weekend heb je voldoende tijd om de Slow Detox voor te bereiden en boodschappen te halen.

Tip voor vrouwen

Omdat een detox veel van je lichaam vraagt, is het goed om de detox te starten als je in de 2de week van je cyclus zit. Dit is dus na de menstruatie. Zo zorg je ervoor dat je het minste kans hebt op ongemakken tijdens de detox.

Instructies bewaren en gebruik sapjes

Houdbaarheid
Onze sapjes zijn ongeveer 10 maanden houdbaar vermits bevroren. Controleer de datum op het etiket. Eenmaal ontdooit zijn de sappen 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Ontdooien
Plaats het sapje in de koelkast(ontdooit in ca. 25 uur) of buiten de koelkast (ontdooit in ca. 6 uur).

Bewaren in de koelkast
Ongeopend tot wel 3 dagen goed. Voor optimale voedingsstoffen binnen 24 uur opdrinken.

Voor gebruik
Goed schudden: voor een gelijkmatige smaakbeleving – schud het sapje goed voor gebruik!

Toegestane en te vermijden voeding tijdens de detox

Voeding om van te genieten tijdens je detox

- Water
- Groene thee en kruidenthee
- Fruit (bij voorkeur seizoensfruit)
- Groente, zoveel je wilt. (bij voorkeur seizoensgroente)
- Bonen en andere peulvruchten, zoals kikkererwten en linzen.
- Ongebrande noten en zaden
- Zoete aardappel
- Granen: havermout, boekweit, quinoa, gierst, zilvervliesrijst, rijstwafels
- Witvis (Forel, Schol, Kabeljauw) en vette vis (zalm, makreel, sardines, tonijn, haring
- Biologische kip
- Eieren, liefst biologisch
- Olijfolie, kokosolie, sesamolie, ghee
- Zoetmakers (zo min mogelijk): Stevia, sukrin+, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop, honing, gedroogd fruit
- Kruiden en specerijen

Voeding om te vermijden tijdens je detox

- Koffie en zwarte thee
- Frisdranken en andere dranken met suiker of zoetstoffen
- Alcohol
- Bewerkte voeding, zoals kant- en klaarmaaltijden, -sauzen en -soepen
- Suiker en kunstmatige zoetstoffen
- (rood) vlees en alle bewerkte vleesproducten zoals hamburgers, worst en paté etc.
- Zuivel van de koe (melk, boter, room, kaas)
- Gefrituurd voedsel
- Chips en andere hartige snacks
- Snoep, koek, jam en andere suikerhoudende producten
- granen: tarwe (pasta, brood, koekjes, cruesli gebak, mueslirepen, ontbijtkoek), rogge, spelt, gerst

Boodschappenlijstje

GROENTEN

- ☐ 330 gram zoete aardappel
- ☐ Kleine zak verse spinazie
- ☐ 1 grote wortel
- ☐ 3 paprika's
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 kleine prei
- ☐ 250 gram linzen
- ☐ 150 gram kikkererwten
- ☐ 50 gram bieten, gekookt
- ☐ 1 avocado
- ☐ 1 blik tomaten in blik
- ☐ 1 ui
- ☐ Knoflook
- ☐ Verse peterselie
- ☐ Verse basilicum

FRUIT

- ☐ 1 banaan
- ☐ 1 appel
- ☐ Blauwe bessen
- ☐ 1 Mango
- ☐ 1 citroen

KOELING

- ☐ Plantaardige yoghurt (kokos yoghurt ongezoet)
- ☐ Zachte geitenkaas of feta
- ☐ Hummus

HOUDBAAR

- ☐ Havermout
- ☐ Chiazaad
- ☐ Tahini
- ☐ Olijfolie
- ☐ Zonnebloempitten
- ☐ Pompoenpitten
- ☐ Ahornsiroop
- ☐ Ghee of kokosolie
- ☐ Eieren
- ☐ Amandelmelk, ongezoet

SMAAKMAKERS

- ☐ Komijn
- ☐ Kurkuma
- ☐ Kerrie
- ☐ Kaneel
- ☐ Peper en zout

SNACKS

Heb je trek gedurende je detox en heb je, naast je maaltijden, behoefte aan iets extra's? We hebben een snacklijst samengesteld met lekkere gezonde tussendoortjes.

- ☐ rijstwafel met hummus of pindakaas/ notenpasta
- ☐ plakjes banaan met citroensap en geraspte kokos
- ☐ 'groentensnack': worteltjes, komkommer, paprikareepjes met hummus
- ☐ handje noten- en gedroogde en ongezoete fruitmix (walnoten, amandelen, hazelnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten, moerbeien, incabessen)
- ☐ appelschijfjes met kaneel of met pindakaas (of notenpasta)
- ☐ kop gistvrije groentebouillon
- ☐ salade van komkommer, tomaatjes, peper, zout, olijfolie en balsamico
- ☐ 'fruitsnoepjes': bevroren mangostukjes en
- ☐ gekookt eitje

Extra tips tijdens de Slow Detox

- VEEL WATER DRINKEN
- GEEN BEWERKT VOEDSEL
- EET VEEL GROENTE EN FRUIT
- 3 GROENTE SAPPEN, 2 SHOTS EN 1 SOEP PER DAG
- BEWEEG ELKE DAG MIN. 20 MINUTEN OM AFVALSTOFFEN AF TE VOEREN
- GOED EN VOLDOENDE SLAPEN

RUSTIG DRINKEN

Drink het sapje slokje voor slokje in plaats van in één keer snel drinken. Dit zorgt voor voldoende speeksel, wat helpt bij een betere vertering.

GOED KAUWEN

Neem de tijd om rustig en bewust te eten. Door goed te kauwen, wordt je maaltijd beter verteerd en voel je je sneller verzadigd.

DAG 1

OCHTEND

NA HET WAKKER WORDEN
Neem een Gembershot. Deze kan je puur drinken of evt. met warm/heet water als thee

15 MIN VOOR HET ONTBIJT
Celery Juice, Cilly Juices

ONTBIJT
Kokosyoghurt met Banaan

- 5 el plantaardige yoghurt, bijv. Kokosyoghurt (ongezoet)
- 1 el noten pasta
- 1 banaan, in plakjes
- 1 el zaden; bijv. pompoenpitten, zonnebloempitten, hennepzaad
- Optioneel: geraspte wortel voor wat extra groente

BEREIDING
1. Voeg de plantaardige yoghurt in het bakje
2. Voeg evt.geraspte wortel toe voor wat extra groente.
3. Top het af met banaan in plakjes, zaden.

10.00 - 10.30 UUR
Hallo Pumpkin, Cilly Juices

MIDDAG

12.00 UUR, VOOR DE LUNCH
Antioxidantenshot, Cilly Juices

LUNCH
Rijstwafels met hummus en groente

- Rijstwafels
- Hummus
- Paprika in reepjes of schrijfjes komkommer
- Kiemgroente (alfalfa of kiemgroente mix)

15.00 - 16.00 UUR
Pink Ruby, Cilly Juices

AVOND

DINER
Zoete aardappel stamppot met spinazie

- 330 gram zoete aardappel
- 65 gram verse spinazie
- Klontje Ghee of kokosolie
- 40 gram zachte geitenkaas of feta
- Handje walnoten
- Peper en zout

BEREIDING
1. Schil de zoete aardappelen en snijd in grote gelijke stukken. Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 minuten tot ze gaar zijn.
2. Giet de zoete aardappel af en vang wat van het kookvocht op. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg een beetje ghee of kokosolie toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng op smaak met peper en zout.
3. Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken. Serveer de stamppot met wat geitenkaas of feta en gehakte walnoten nootjes er over.

20.00 UUR
Thee

SOEP BESTELD?
Vervang het diner met de Tomaten Soep, Cilly Juices

DAG 2

OCHTEND

NA HET WAKKER WORDEN
Neem een Gembershot. Deze kan je puur drinken of evt. met warm/heet water als thee

15 MIN VOOR HET ONTBIJT
Healthy Hero, Cilly Juices

ONTBIJT
Overnight oats met fruit

- 40 gram havermout
- Tl chiazaad
- 150 ml amandelmelk
- Handje (± 50 gram) blauwe bessen
- Scheutje ahornsiroop
- Optioneel: geraspte wortel voor wat extra groente

BEREIDING
1. Meng alle ingrediënten en zet het 's avonds in de koelkast. Eet het "s ochtends koud of verwarm het licht.

10.00 - 10.30 UUR
Sun's Out, Cilly Juices

MIDDAG

12.00 UUR, VOOR DE LUNCH
Brocco shot, Cilly Juices

LUNCH
Omelet met groente

- 2 eieren
- Scheutje amandelmelk
- 1/4 paprika in blokjes
- Handje verse spinazie
- Halve ui, gesnipperd
- Zachte Geitenkaas of feta
- Ghee of kokosolie
- Peper en zout

BEREIDING
1. Kluts de eieren, samen met het scheutje amandelmelk en peper en zout naar smaak.
2. Hak de verse spinazie grof
3. Verhit de ghee of kokosolie
4. Bak alle groentes een paar minuten
5. Voeg de geklutste eieren toe aan groentes
6. Als de omelet aan de bovenkant bijna gaar is, voeg de gebrokkelde feta of geitenkaas toe en laat in de pan tot de omelet gaar is.

15.00-16.00 UUR
Red Explosion, Cilly Juices

AVOND

DINER
Linzen- en groenten curry

- 100 gram linzen, gekookt
- 1/4 wortel, in stukjes
- 50 gram zoete aardappel, in blokjes
- 100 ml kokosmelk
- 1/4 tl kerriepoeder
- 50 gram quinoa, gekookt

BEREIDING
1. Kook de linzen volgens verpakking.
2. Kook de quinoa volgens verpakking.
3. Kook de groenten in kokosmelk met kerrie
4. Voeg de linzen toe aan de groenten.
5. Serveer de linzen met de quinoa.

20.00 UUR
Thee

SOEP BESTELD?
Vervang het diner met de Bloemkool Soep, Cilly Juices

DAG 3

OCHTEND

NA HET WAKKER WORDEN
Neem een Gembershot. Deze kan je puur drinken of evt. met warm/heet water als thee

15 MIN VOOR HET ONTBIJT
Popeye, Cilly Juices

ONTBIJT
Smoothie bowl met groene groente

- 1 banaan
- 1 hand (±30 gram) boerenkool
- 1/2 komkommer
- 1 el chiazaad
- 100 ml kokosmelk
- Evt. Aftoppen met granola en fruit naar keus.

BEREIDING

1. Blend alle ingrediënten
2. Top evt. af met granola en fruit naar keuze

10.00 - 10.30 UUR
Hallo Pumpkin, Cilly Juices

MIDDAG

12.00 UUR, VOOR DE LUNCH
Antioxidanten shot, Cilly Juices

LUNCH
Linzensalade met groente

- 100 gram linzen, gekookt
- 50 gram zoete aardappel, in blokjes
- 1/4 paprika, in stukjes
- 1/4 wortel, in blokjes
- 1/4 ui
- Scheutje balsamicoazijn
- Scheutje olijfolie
- Peper en zout

1. Rooster de zoete aardappel, paprika, wortel en ui op 200 graden, ongeveer 20 tot 30 minuten. (Kan een dag van te voren ook)
2. Kook de linzen volgens instructies
3. Voeg de linzen en geroosterde groente samen en meng deze.
4. Voeg de balsamico en olijfolie toe aan de linzen en groente
5. Voeg peper en zout toe naar behoefte.

15.00 - 16.00 UUR
Willows Garden, Cilly Juices

AVOND

DINER
Kikkererwtenstoof met spinazie

- 100 gram kikkererwten, gekookt
- 1/4 ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 100 gram tomatenblokjes (uit blik)
- 1 handje spinazie (± 30 gram)
- 1 tl olijfolie
- 1/4 tl komijn
- 1/4 tl kurkuma
- 50 gram volkoren couscous, gekookt

BEREIDING

1. Kook de couscous volgens verpakking.
2. Bak ui en knoflook in de olijfolie.
3. Bak de kruiden kort mee.
4. Voeg de tomaten, kikkererwten, spinazie.
5. Laat het sudderen voor 5 minuten
6. Serveer met couscous

20.00 UUR
Thee

SOEP BESTELD?
Vervang het diner met de Courgette soep, Cilly Juices

DAG 4

OCHTEND

NA HET WAKKER WORDEN
Neem een Gembershot. Deze kan je puur drinken of evt. met warm/heet water als thee

15 MIN VOOR HET ONTBIJT
Made with Love, Cilly Juices

ONTBIJT
Bananenpannenkoekjes

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- Snufje kaneel
- Klein scheutje vanille extract
- 1 tl kokosolie
- Handje (±25 gram) walnoten
- 2 el plantaardige yoghurt

BEREIDING

1. Prak de banaan en voeg de eieren toe en kluts het tot 1 mengsel
2. Voeg de kaneel en vanille extract toe en roer goed door.
3. Verhit de kokosolie in de pan en bak de pannenkoekjes aan beide kanten goed bruin.
4. Serveer de pannenkoekjes met plantaardige yoghurt en gebroken walnoten.

10.00 - 10.30 UUR
Sun's Out, Cilly Juices

MIDDAG

12.00 UUR, VOOR DE LUNCH
Brocco shot, Cilly Juices

LUNCH
Quinoa salade met kikkererwten en feta

- 50 gram quinoa, gekookt
- 50 gram kikkererwten, gekookt
- 1/4 komkommer
- 1/2 tomaat
- 20 gram feta
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Kruiden naar keuze

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Snijd de tomaatjes en komkommer in stukjes.
3. Voeg de kikkererwten komkommer en tomaatjes samen.
4. Voeg de lauwwarme of koude quinoa toe aan de rest.
5. Voeg de dressing van olijfolie, citroensap en kruiden door het geheel.
6. Top de salade af met gebrokkelde feta

15.00 - 16.00 UUR
Pink Ruby, Cilly Juices

AVOND

DINER
Bloemkoolrijst met groene groentes

- 150 gram bloemkoolrijst
- 1 handje spinazie (± 30 gram)
- 1/2 courgette, in blokjes
- 1/4 prei, in ringen
- 100 ml kokosmelk (ongezoet)
- 1/2 tl kurkuma
- 1/4 tl gemberpoeder
- 1 tl kokosolie
- Snuf zeezout

BEREIDING

1. Bak de prei en courgette kort in een pan met een klein beetje kokosolie.
2. Voeg de kokosmelk, kurkuma en gember toe en laat 5 minuten zachtjes koken.
3. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken.
4. Roer de bloemkoolrijst erdoor en verwarm nog 2-3 minuten.
5. Breng op smaak met zeezout en serveer direct.

20.00 UUR
Thee

SOEP BESTELD?
Vervang het diner met de Sweet en Spicy Linzen soep, Cilly Juices

DAG 5

OCHTEND

NA HET WAKKER WORDEN
Neem een Gembershot. Deze kan je puur drinken of evt. met warm/heet water als thee

15 MIN VOOR HET ONTBIJT
Healthy Hero, Cilly Juices

ONTBIJT
Chiazaad pudding met mango

- 3 el chiazaad
- 150 ml kokosmelk
- 1/4 mango of ander fruit

BEREIDING
1. Meng de chiazaad met de kokosmelk. Laat minimaal een uur (of overnight) opstijven in de koekkast
2. Top de pudding af met mango of ander fruit.

10.00 - 10.30 UUR
Hallo Pumpkin, Cilly Juices

MIDDAG

12.00 UUR, VOOR DE LUNCH
Antioxidanten shot, Cilly Juices

LUNCH
Wrap met groente en hummus

- 1 volkoren wrap
- 2 el hummus
- 1 handje sla
- 1/4 komkommmer, in reepjes
- 1/4 wortel, in reepjes
- 1/4 avocado, in plakjes
- 1 el zonnebloempitten

BEREIDING
1. Beleg de wrap met hummus.
2. Beleg vervolgens met de groentes.
3. Bestrooi met zonnebloempitten en rol op.

15.00 - 16.00 UUR
Red Explosion, Cilly Juices

AVOND

DINER
Gegrilde aubergine met tomatensaus en geroosterde groenten

- 1/2 aubergine, in de lengte doorgesneden
- 1/4 paprika, in reepjes
- 1/4 courgette, in plakjes
- 100 ml tomatenblokjes (uit blik, ongezoet)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl olijfolie
- 1/2 tl oregano
- Snuf zeezout en peper

BEREIDING
1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de auberginehelften en groenten op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en rooster 20-25 minuten.
3. Verhit ondertussen de tomatenblokjes in een pan met de knoflook, oregano, zout en peper. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Haal de aubergine uit de oven, schep de tomatensaus eroverheen.
5. Serveer met de geroosterde groenten.

20.00 UUR
Thee

SOEP BESTELD?
Vervang het diner met de Pompoensoep, Cilly Juices

DAG 6

OCHTEND

NA HET WAKKER WORDEN
Neem een Gembershot. Deze kan je puur drinken of evt. met warm/heet water als thee

15 MIN VOOR HET ONTBIJT
Popeye, Cilly Juices

ONTBIJT
Warme appel uit de pan met kaneel

- 1 appel in stukjes
- 1 tl kokosolie
- Snuf kaneel
- 2 a 3 eetlepels ongezoete plantaardige yoghurt
- 1 tl chiazaad

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan.
2. Meng de appel met kaneel.
3. Bak de appel tot het iets zacht begint te worden.
4. Serveer de appel met de plantaardige yoghurt en besprenkel de chiazaad eroverheen

10.00 - 10.30 UUR
Sun's Out, Cilly Juices

MIDDAG

12.00 UUR, VOOR DE LUNCH
Brocco shot, Cilly Juices

LUNCH
Rucola salade met linzen en geitenkaas

- 1 handje rucola (± 30 gram)
- 50 gram linzen, gekookt
- 50 gram gekookte bieten, in stukjes
- 20 gram zachte geitenkaas, verkruimeld
- 1 el walnoten
- 1 tl balsamico dressing

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten en besprenkel met de dressing

15.00 - 16.00 UUR
Willows Garden, Cilly Juices

AVOND

DINER
Spaghetti van wortel met Tahinidressing

- 1 grote wortel (om te spiraliseren tot spaghetti)
- 1 handje spinazie (± 30 g)
- 1/4 paprika, in reepjes
- 1/4 komkommer, in plakjes
- 1 el tahini
- 1 el citroensap
- 1 tl olijfolie
- 1/4 tl komijnpoeder
- Snuf zeezout en peper
- Optioneel: 1 el sesamzaadjes

BEREIDING

1. Spiraliseer de wortel tot spaghetti of gebruik een dunschiller om lange linten te maken.
2. Meng in een kommetje de tahini, citroensap, olijfolie, komijnpoeder, zout en peper tot een romige dressing. Voeg eventueel een klein beetje water toe om de dressing dunner te maken.
3. Meng de wortelspaghetti met de spinazie, paprika en komkommer.
4. Giet de tahinidressing over de salade en garneer met sesamzaadjes.

20.00 UUR
Thee

SOEP BESTELD?
Vervang het diner met de Tomaten soep, Cilly Juices

DAG 7

OCHTEND

NA HET WAKKER WORDEN
Neem een Gembershot. Deze kan je puur drinken of evt. met warm/heet water als thee

15 MIN VOOR HET ONTBIJT
Made with Love, Cilly Juices

ONTBIJT
- 1 rijstwafel
- 1/2 avocado
- 1 tl citroensap
- 1 gepocheerd ei of geprakt ei
- 1 snuf chiliflakes
- 1 snuf zout

BEREIDING
1. Beleg de rijstwafel met avocado, met wat citroensap erover.
2. Voeg het ei toe met chiliflakes en zout.

10.00 - 10.30 UUR
Hallo Pumpkin, Cilly Juices

MIDDAG

12.00 UUR, VOOR DE LUNCH
Antioxidanten shot, Cilly Juices

LUNCH
Gegrilde groente salade met avocado

- 1 handje gemengde bladgroenten (± 30 gram, bijvoorbeeld rucola en spinazie
- 1/3 courgette, in plakjes
- 1/2 paprika, in reepjes
- 1/4 aubergine, in blokjes
- 1/2 avocado, in plakjes
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl olijfolie
- 1 tl citroensap
- Snuf zeezout en peper
- Optioneel: verse kruiden als basilicum of peterselie.

BEREIDING
1. Verwarm een grillpan of gebruik de oven (200 °C) om de groenten te grillen.
2. Besprenkel de courgette, paprika en aubergine met een klein beetje olijfolie en grill ze tot ze goudbruin en zacht zijn (ongeveer 10 minuten).
3. Leg de gemengde bladgroenten op een bord als basis.
4. Voeg de gegrilde groenten toe, gevolgd door de avocado en pompoenpitten.
5. Maak een dressing van de olijfolie, citroensap, een snuf zout en peper. Giet deze over de salade.
6. Garneer met verse kruiden voor extra smaak.

15.00-16.00 UUR
Pink Ruby, Cilly Juices

AVOND

DINER
Shakshuka

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in kleine stukjes gesneden
- 1 tomaat, in blokjes gesneden
- 100 ml tomatenblokjes (uit blik)
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel komijn
- Snufje chilivlokken (optioneel)
- Zout en peper naar smaak
- 1 ei
- Optioneel: verse koriander, peterselie of feta als topping

1. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui toe en bak deze tot hij glazig is. Voeg daarna de knoflook toe en bak nog 1 minuut.
3. Doe de stukjes paprika in de pan en bak ze 3-5 minuten tot ze zacht beginnen te worden.
4. Voeg de verse tomaat, tomatenblokjes, paprikapoeder, komijn en chilivlokken toe. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Laat dit 5-7 minuten zachtjes sudderen tot het een dikke saus wordt.
5. Maak met een lepel een kuiltje in de saus en breek het ei erin. Dek de pan af en laat het ei in 5-7 minuten gaar worden (voor een zachte dooier iets korter, voor een hardere dooier iets langer).
6. Serveer evt met Koriander of peterselie en dip met een volkoren wrap.

20.00 UUR
Thee

SOEP BESTELD?
Vervang het diner met de Courgette soep, Cilly Juices

Meestvoorkomende detoxklachten en oplossingen

Tijdens de detox kun je ongemakken ervaren doordat je lichaam zich aanpast en reinigt. Deze bijwerkingen zijn tijdelijk en verminderen meestal na een paar dagen. Neem voldoende rust, blijf gehydrateerd, en besef dat je lichaam zichzelf van binnenuit vernieuwt.

Suikercraving

In de eerste dagen kan je nog behoefte hebben aan suikerhoudende voeding, dit gaat vrij snel weer voorbij.

Onrustige darmen en veranderde stoelgang

Door de grote hoeveelheid vezels en nieuwe voedingsstoffen kunnen je darmen reageren.

Hoofdpijn

Dit kan komen door een lager cafeïnegebruik of het afvoeren van afvalstoffen.

Vermoeidheid of rusteloosheid

Omdat je lichaam zich op herstel richt, kun je tijdelijk minder energie hebben.

Andere klachten

Zoals onaangename lichaamsgeur, een onrustige huid en lichte spier- of gewrichtspijn.

Tips om gezond te blijven eten

Yes, de detox zit erop! Hopelijk voel je je nu fris, energiek en herboren. Zonde om terug te vallen in ongezonde gewoontes, toch? Daarom deel ik tips om je gezonde lifestyle vol te houden. En geen zorgen: zelfs als je even de mist ingaat, helpen deze tips je snel weer op weg naar een energieke, gezonde jij!

Smoothie
Aan een smoothie kun je diverse groenten toevoegen, zoals een handje spinazie, boerenkool of bietenblad. Ben je druk? Met een maandbox van Cilly Juices heb je altijd een groente sap in huis.

Omelet
Left-over groenten zijn perfect voor een omelet. Denk aan paprika, ui, spinazie of champignons. Bak de groenten eerst en voeg daarna de geklutste eieren toe.

Snoepgroenten
Snackgroenten zoals snoepkomkommers, snoeptomaatjes, mini-paprikaatjes en radijsjes zijn een must op je boodschappenlijstje. Altijd gezond en lekker binnen handbereik.

Kiemgroenten
Kiemgroenten zijn een supergezonde en makkelijke toevoeging. Gebruik ze op een cracker, boterham, in een salade of als topping voor soep.

Groentesoep
Maak elke week een groentesoep, zoals courgettesoep, broccolisoep of paprika-wortelsoep.