

# SAP JEZELF GEZOND



# INHOUD

**01**

WAAROM SAPPEN?

**02**

VERSCHIL TUSSEN SAPPEN  
EN SMOOTHIES?

**03**

MATERIAAL & INGREDIËNTEN

**04**

RECEPTEN

**05**

HONGER NAAR MEER

**06**

WIE BEN IK?

# WAAROM SAPPEN?

Je lichaam verbruikt best veel **energie** om te verteren, en door je ingrediënten te blenden of te juichen vergemakkelijk je het verteringsproces. Je darmen nemen de voedingswaarde veel sneller en effectiever op, waardoor je lichaam veel meer energie overhoudt voor andere dingen (zoals bvb herstelwerken elders in het lichaam).

Je krijgt ook een grote hoeveelheid helende vitamines, mineralen en bouwstoffen binnen op een vrij moeiteloze manier. Je staat geen uren in de keuken eten te bereiden. Je **bespaart** dus **tijd**.



Bovendien behoudt je alle **levensenergie**, in de oosterse geneeskunde ook wel de 'chi' genaamd. Aangezien je de ingrediënten niet verhit tijdens de bereiding, behoudt je de enzymen, en hierdoor herkent je lichaam de bouwstoffen veel beter, waardoor deze veel efficiënter kunnen worden ingezet om je lichaam te ondersteunen en te helpen herstellen waar nodig.

Tenslotte werken verse sappen **alkalizerend** op het lichaam. Wanneer het lichaam te verzuurd geraakt door slechte voedingskeuzes, stress en slaapttekort, ontstaan er ontstekingen. Wordt hier geen aandacht aan geschonken, dan groeien deze lichte ontstekingen uit tot grotere problemen, en soms zelfs tot chronische ziektes. Sappen kunnen je dus helpen dit proces om te keren, en helpen je lichaam haar natuurlijke balans te herwinnen.

Bonuspunten: het is **goedkoop** en **superlekker!** Dus waarom zou je het niet proberen?



# VERSCHIL TUSSEN SAPPEN EN SMOOTHIES

Het grootste verschil is de aanwezigheid van **vezels**. Technisch gesproken bestaan planten uit cellulose, dat zijn de deeltjes die vorm geven aan de wortels, stengels, blaadjes en de vruchten van de plant.

Wanneer je groenten en fruit gaat **blenden**, maak je de cellulose **vezels kapot**, en **komt** de echte **voedingswaarde vrij** (in de vorm van vitaminen, mineralen, proteïnen en koolhydraten).

Dit is de reden waarom het zo belangrijk is om goed te kauwen; zodat de vezels worden gebroken en de voedingswaarde vrij kan komen. Echter velen van ons kauwen onvoldoende en slikken te snel door, wat niet alleen leidt tot een slechte mondhygiëne, maar ook tot ondervoeding op cellulair niveau. Want je lichaam heeft dat nodig wat in de cellulose verborgen zit. Door je voeding dus te blenden, vergemakkelijk je het opname proces voor je lichaam.

Wanneer je dan de **vezels eruit** zeeft, blijft enkel het **sap** over. Laat je de **vezels erin**, dan heb een **smoothie**. Beide hebben voor- en nadelen.

**Vezels** kan je namelijk **niet verteren**. Ze werken echter wel als kleine borsteltjes die je darmen prikkelen en schoonmaken van achtergebleven 'rommel'. Je hebt het dus wel nodig om je **darmen gezond** te houden. Maar het brengt geen extra voedingswaarde bij voor je lichaam.

Door de **vezels eruit** te halen, echter, kunnen de bouwstoffen uit de groenten en fruit veel sneller en efficiënter worden opgenomen en benut doorheen het lichaam. Door te sappen haal je de voedingswaarde als het ware in **grotere concentratie** binnen.

Dit is erg **waardevol wanneer** je aan het **genezen** bent van een ziekte of wanneer je **verteringsproblemen** of **gevoelige darmen** hebt, want sappen voeden je lichaam op een diep cellulair niveau, meer dan eender welk ander voedingspatroon.

Tenslotte zal je ook merken dat **smoothies** meer 'vullen', je hebt sneller een **voldaan gevoel**, waar **sapjes geconcentreerder** zijn in **voedingswaarde**.

Beiden hebben hun nut, en ik raad je dan ook graag aan om beide te proberen, en te integreren in je dagelijkse voedingspatroon.

Ze vormen een mooie, makkelijke en budget vriendelijke aanvulling richting een gezondere en energierijkere JIJ!

# SAPPEN

vs.

# SMOOTHIES

gemaakt met een sapmachine  
(Slow Juicer, sapcentrifuge of  
blender en dan gezeefd)

gemaakt met een blender

Pulp wordt verwijderd

Behoud de pulp (vezels)

Een geconcentreerde bron van  
voedingswaarde, omdat alle niet-  
verteerbare deeltjes worden  
weggelaten.

Volledige ingrediënten worden geblend  
tot een drankje. Minder geconcentreerd,  
maar wel meer volwaardig incl vezels.

Beter voor het reinigen en helen  
van het lichaam.

Beter voor het ondersteunen van  
alledaagse gezonde levensstijl.

Verteert snel. Best drinken wanneer je  
geen hongergevoel hebt, maar wel de  
voedingswaarde wil.

Verteert trager, waardoor je langer een  
voldaan gevoel hebt na het drinken van een  
smoothie.

Onverdunde fruitsappen kunnen je  
suikerspiegel doen pieken. Combineer ze  
dus steeds met donkergroen bladgroen  
of leng ze aan met water.

Vezels helpen jebloedsuikerspiegel stabiel  
houden.

Iets minder budget-vriendelijk want je  
hebt meer ingrediënten nodig om  
dezelfde hoeveelheid sap te onttrekken.

Budgetvriendelijk: aangezien je de  
volledige groenten en fruit gebruikt, heb je  
minder ingrediënten nodig om smoothies te  
maken.

Meer geconcentreerd. Je krijgt veel  
meer micro-nutriënten binnen uit een  
glas sap, dan je zou krijgen uit een glas  
smoothie.

Minder geconcentreerd in voedingswaarde:  
hoewel smoothies een volwaardigere  
voedingswaarde hebben



# WELK MATERIAAL HEB IK NODIG?

Om te sappen heb je echt niet veel nodig. Een goede **blender** is wel een aanrader, en als je graag het pulp eruit wil zeven kan dat perfect doen met een **zeef** of zelfs een **oude nylon kous** (mocht je geen **melkzak** hebben).

Verder is het handig als je een grote **snijplank** en een **scherp mes** hebt.



Mocht je echt merken dat je het een heerlijke gewoonte vindt dat je wil blijven onderhouden, en je wil (en kan) graag wat **meer investeren**, dan raadt ik je echt aan om een goede **Slow Juicer** te kopen.

**Waarom** een Slow Juicer? Omdat de ingrediënten dan niet verhit worden in het proces, wat wel het geval kan zijn bij een sapcentrifuge bvb. Hierdoor **behoudt** je nog meer **voedingswaarde** in je sapjes, omdat er meer enzymen worden behouden. En je kan je sapjes **langer bewaren**.

Maar, nogmaals, ga niet meteen een duur machine kopen, en **start met wat je al hebt**.

Wil je graag weten welke apparaten ik gebruik? Die kan je [hier](#) terugvinden.





# **4 SAPJES EN SMOOTHIES**

**& HUN  
HELENDE  
WERKING:**



## **CITROENWATER**

- 1/2 citroen
- 1 glas lauwarm water

Krijp het sap uit een halve citroen in een groot glas lauwarm water.

Drink dit sapje 's morgens op een nuchtere maag. Dit sapje alkaliseert je lichaam en helpt je lever ontgiften na een nachtje hard werken.



## **GINGERSHOT**

- 1 appel
- 2 cm gember

Haal beide ingrediënten door een slowjuicer en drink meteen op.

Voor het beste effect drink je dit shotje best 's morgens, zowat een half uurtje na je citroenwater en voor je ontbijt. De shot is een extra booster voor je lever.



### **GREEN MONSTER**

- komkommer
- peterselie
- venkel
- peer

Haal alle ingrediënten door de slowjuicer, en drink meteen op.

Deze powerhouse is diep hydrateren dankzij de komkommer, de peterselie zuivert je bloed, de venkel zorgt voor een gezonde huid en vermindert darmkrampen, en de peer is rijk aan vitamine C en koper, die dan weer fungeren als immuunboosters.



## **PURE BLISS**

- 1 watermelon

Scoop de inhoud uit de watermelon, en blendt in een blender tot een heerlijk sap. Bewaar in 2 à 3 grote flessen in de koelkast. Drink doorheen de dag, op warme zomerdagen.

Watermeloen is officieel één van mijn grootste favorieten!  
Watermelon is ontzettend diep hydraterend, werkt als ontstekingsremmer, en neutraliseert vrije radicalen. Zei daar iemand: glowy summer skin?



Snijdt de watermeloen in twee.



Scoop de inhoud in de blender, en blendt tot heerlijk sapje.



# SMAAKT NAAR MEER?

**Then, darling,  
I've got you covered!**

Mijn naam is An-Sofie, en als gecertificeerd Raw Food Chef, boodherd en ervaringsdeskundige deel ik graag meer kennis en inzichten met jou adhv workshops, lezingen en challenges.

Ben je fan van de sapjes, en wil je graag next level gaan, en voor een volledige reset van lichaam en geest gaan?

Dan nodig ik je uit om van start te gaan met de 28-daagse virtual retreat, waarin je 28 dagen je lichaam een volle reset gaat geven, door het enkel te voeden, diep te voeden, met sappen en smoothies.

Voor deze challenge wordt je begeleid in een besloten leerplatform a.d.h.v. filmpjes en downloadbare worksheets.

Je zal hierin alle info, wekelijkse inkooplijstjes, recepten en aanvullende info over de effecten van de ingrediënten van elk sapje terugvinden.

Ook krijg je extra tips over hoe je je best kan voorbereiden op de challenge, én hoe je nadien terug kan opbouwen naar een duurzame en gezonde levensstijl.

Zet je nu op de wachtlijst, want de challenge wordt slechts 1 keer per jaar gehost mét begeleiding. En laat nu niet dat de slaagkansen optimaliseren! :-D



## WIE BEN IK?

Mijn naam is An-Sofie, ik woon in het prachtige mini-stadje Mechelen, in België, en ik vind het heerlijk om praktische tools en inzichten te delen zodat jij kan herconnecteren met je meest liefdevolle en zuivere zelve!

Dit doe ik adhv workshops, e-courses en challenges rond de thema's:

- **afvalvrij leven**
- helende **plantaardige voeding** en
- **zelfliefde**.

Vindt meer inspiratie op  
Instagram: [@tisjust](https://www.instagram.com/tisjust)  
Facebook: [tisjust](https://www.facebook.com/tisjust)  
website: [www.tisjust.com](https://www.tisjust.com)





An-Sofie Peirtsegaele

Goorweg 25  
3191 Schiplaken  
BELGIË

0484/29.59.42  
tisjust@yahoo.com  
BE0682.793.193

[www.tisjust.com](http://www.tisjust.com)