

SAPKUURSCHEMA VOOR 3, 5 OF 7 DAGEN

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 1	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Wortel Wonder	86
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Kurkuma Geel	112
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Genezing/Gloed	49
	19:00 - 20:00 uur	Blushing Boost/Roze Verfr.	65
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 368

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 2	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Royaal Rood	124
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Wortel Wonder	86
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Blushing Boost	65
	19:00 - 20:00 uur	100% Oranje	79
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 410

* Zonder suiker, (kunstmatige) zoetstoffen of melk

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 3	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Bieten Beleving	94
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Gouden Genot	103
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Verjonging/Genot	67
	19:00 - 20:00 uur	Royaal Rood	124
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 444

Probeer na de 3-daagse sapkuur het eten van vet- en eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten rustig op te bouwen. Richt je op de dag na de sapkuur voornamelijk nog op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep.

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 4	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Wortel Wonder	86
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Kurkuma Geel	112
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Genezing/Gloed	49
	19:00 - 20:00 uur	Blushing Boost/Roze Verfr.	65
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 368

* Zonder suiker, (kunstmatige) zoetstoffen of melk

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 5	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Bieten Beleving	94
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Gouden Genot	103
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Verjonging/Genot	67
	19:00 - 20:00 uur	100% Oranje	79
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 399

Probeer na de 5-daagse sapkuur het eten van vet- en eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten rustig op te bouwen. Richt je op de dag na de sapkuur voornamelijk nog op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep.

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 6	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Wortel Wonder	86
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Gouden Genot	103
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Groene Genezing/Gloed	49
	19:00 - 20:00 uur	Royaal Rood	124
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 418

* Zonder suiker, (kunstmatige) zoetstoffen of melk

DAG	TIJDSTIP	SAPJE	AANTAL KCAL
Dag 7	7:00 - 9:00 uur	Kop thee of koffie*	
	10:00 - 11:00 uur	Bieten Beleving	94
	12:00 - 13:00 uur	Half flesje gembershot	28
	13:00 - 14:00 uur	Groene Verjonging/Genot	67
	16:00 - 17:00 uur	Half flesje gembershot	28
	18:00 - 19:00 uur	Kurkuma Geel	112
	19:00 - 20:00 uur	100% Oranje	79
	20:00 - 21:00 uur	Kop thee*	
			Totaal: 408

Bij de 7-daagse sapkuur geldt, net als bij de 5-daagse, om het eten van vet- en eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten rustig op te bouwen. Richt je op de dag na de sapkuur voornamelijk nog op groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Denk bijvoorbeeld aan salades en soep.

Disclaimer: een sapkuur wordt afgeraden voor mensen met ondergewicht, eetstoornissen, schildklierstoornissen, die zwanger zijn, die borstvoeding geven en als je jonger bent dan 18 jaar. Raadpleeg in geval van twijfel voor het doen van een sapkuur eerst uw huisarts of specialist. Een sapkuur volgen doe je volledig op eigen verantwoordelijkheid en is niet bedoeld om een medische aandoening te behandelen, te genezen of te voorkomen. Het is evenmin bedoeld als een vervanging van medicatie. Daarnaast is het belangrijk om te weten dat een sapkuur geen vervanging is voor een gezonde en uitgebalanceerde voeding op lange termijn. Het kan worden gezien als een tijdelijke kuur of als onderdeel van een algemene gezonde levensstijl.

* Zonder suiker, (kunstmatige) zoetstoffen of melk