



HAPPY. HEALTHY, BEAUTIFUL JIJ!

# E-BOOK DAILY CLEAN KUUUR

DÉ KICKSTART NAAR EEN  
GEZONDE LEVENSTIJL.

SUPP24 BEAUTY & HEALTH





Hoe werkt  
de kuner?

Een cleansing supplement voor het ontgiften van je lichaam? In ons dagelijks leven nemen we als mens al jaren de verkeerde stoffen tot ons. Lichaam een geest zijn volledig uit balans door o.a. stress, zware metalen, pesticiden, chemicaliën, anticonceptiemiddelen, ongezonde voeding, suikers, alcohol en drugs.

Bewegen, gezonde voeding, genoeg rust, de juiste mindset en iedere dag de Daily Clean shot gaat jou op langere termijn geven waar je naar toe wilt!

## **WAT HOUDT DE KUUR IN?**

1. Je bereidt je lichaam minimaal 7-3 dagen voor door je voeding aan te passen volgens de instructies.
2. Volg de 24 dagen of 36 dagen Daily Clean kuur, waarbij je elke dag 2 shots per dag neemt en je genoeg water, groene thee en gezonde voeding eet. Bij de kuur stop je niet volledig met eten, daar staan wij niet achter. Je lichaam heeft brandstof nodig en door gewoon gezonde voeding te eten, houdt je het makkelijker vol.
3. Natuurlijk ga je na de Daily Clean kuur ook gewoon door met het onderhouden van een gezonde levensstijl. De Daily Clean kuur is slechts een extra opstapje naar een happy en healthy JIJ!





# ADVIES INSTRUCTIES VOOR DE KUUR

Volg onderstaande instructies de week voorafgaand aan je Daily clean kuur. Hoe beter je voorbereid bent hoe makkelijker jij de weg vindt naar een gezonde levensstijl.

## 1 WEEK VOOR AANVANG VAN DE DAILY CLEAN KUUR

- Bevoorraad je keuken met gezonde en bij voorkeur onbewerkte voedingsmiddelen.
- Verberg/vermijd voedingsmiddelen die een verleiding kunnen zijn.
- Pas je leefgewoonten deze week aan door meer groenten en fruit te eten. Ga niet extreem diëten door veel minder te eten, zorg ervoor dat je genoeg voeding/calorieën binnen krijgt.
- Vermijd cafeïne en alcohol.
- Drink voldoende water (1,5-2 liter per dag)
- Ga dagelijks bewegen (Sporten, wandelen, fietsen, yoga etc.)
- Neem je rust/ontspanning.

## 3 DAGEN VOOR DE DAILY CLEAN KUUR

- Houdt de bovenstaande adviezen aan.
- Vanaf nu geen alcohol en/of cafeïne meer.

## 1 DAG VOOR DE DAILY CLEAN KUUR

- Geen alcohol en geen koffie
- Geen pasta, rijst, lactose.
- Ga op tijd naar bed



**LET OP:** DRINK TIJDENS DE KUUR VOLDOENDE WATER. MINIMAAL 1,5-2 LITER PER DAG!



Wais &  
Wants

# WAT WEL EN WAT NIET TE DOEN?



## Citroenwater

De zuren in een citroen zijn bovendien goed voor je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je minder snel ziek wordt. Daarnaast functioneert citroen ook als natuurlijke detox voor je lichaam. Het drinken van citroenwater op een lege maag stimuleert de leverfunctie.

## Do's



## Groene groentes

Groene bladgroenten zijn erg belangrijk voor het lichaam. Zo zitten ze vol met antioxidanten, vitamines, mineralen en vezels. Deze zorgen voor een verminderd risico op kanker, hart- en vaatziekten en een te hoge bloeddruk. Zo goed zijn groene groentes.



## Groene thee

Groene thee heeft anti-bacteriële, ontgiftende, antivirale, schimmelwerende, UV-beschermende werking. Daarnaast beschermt groene thee in het algemeen tegen diverse andere aandoeningen en kwaaltjes. Groene thee vermindert mogelijk misselijkheid, pijn en stress. Daarnaast helpt groene thee bij het versnellen van onze stofwisseling.



## Eiwitten

Door eiwit te eten kan het makkelijker worden om af te vallen. Eiwit geeft je namelijk een veel verzadigder gevoel dan vetten of koolhydraten. Hierdoor zal je niet zo snel honger hebben, waardoor je minder hoeft te eten.



## Rood fruit

Zit boordevol antioxidanten, helpt de bloedsuikerspiegel en insulineresistentie te verbeteren. Daarnaast bevat het veel voedingsstoffen en vezels. Rood fruit is beter dan ander gekleurd soort fruit, wegens de lage fructose.

## Dont's



## Koffie

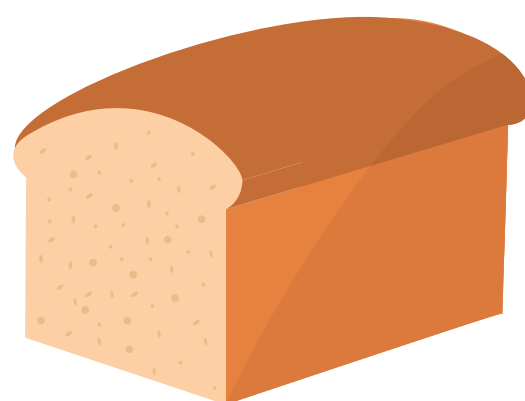
- Koffie kan leiden tot de aanmaak van meer cortisol in je lichaam. Dit heeft een slechte invloed op het ontgifting en afvalproces.
- Koffie kan leiden tot hoofdpijn.
- Koffie kan slechte invloed hebben op je lever



## Zuivelproducten

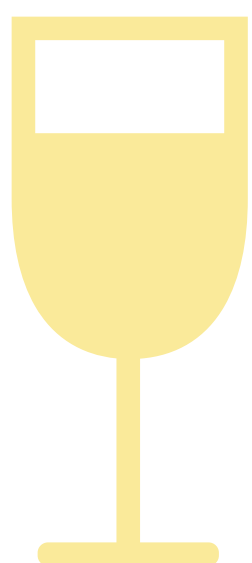
Het lijkt misschien voor de hand liggend, maar zelfs mensen die geen last hebben van lactose-intolerantie hebben mogelijk enkele symptomen die gepaard gaan met overmatige consumptie van melk en zuivelproducten.

Vermijd daarom het dagelijks consumeren van dit soort voedsel. Als je merkt dat je lichaam goed reageert op het minderen zuivelproducten, adviseren wij niet meer als 2-3 x per week zuivelproducten te nuttigen.



## Witmeelproducten

We raden het af om witte rijst, brood, pasta of andere witmeel producten te gebruiken. Beperk het liefste je inname van zetmeel producten. Vervang het met volkoren rijst, glutenvrij brood, zuurdesem, kiembrood en zoete aardappelen, pastinaak, paarse aardappelen, bieten en knollen.



## Alcohol

Ontgiften van alcohol is nodig om vervolgens zowel lichamelijk als geestelijk te kunnen herstellen.

Recepten



# Ontbijt



## KWARKBOWL MET VERS FRUIT, GOJIBESSEN EN ZADEN

Kwark is gezond en bevat veel eiwitten. Een schaaltje halfvolle kwark (150 milliliter) levert je zo 16 gram eiwitten. Dat is flink meer dan er in andere zuivelproducten zoals melk en yoghurt zit.

Het is perfect als ontbijt, omdat het licht verteerbaar is. Met de benodigdheden hieronder maak je van je kwark een heerlijk feestje voor in je mond.

### **Ingrediënten voor 1 persoon:**

- 200 ml Magere kwark of kokos/soya yoghurt
- 10 frambozen en/of blauwe bessen
- Gojibessen, Pompoenpitten, zonnebloempitten en/of chiazaad naar keuze



## GREENS SMOOTHIE

Yummmm! Bomvol vitamines, calorie-arm en perfect voor in jouw kuur periode. Precies wat jouw lijf nodig heeft!

### **Ingrediënten voor 1 smoothie:**

- 1 Halve peer
- 2 stengels bleekselderij
- Handje verse bladspinazie
- 250 ml water
- 1 Daily Clean shot

Liever wat zoeter? Vervang de peer voor rood fruit.





# EGG MUFFINS MET GROENTES UIT DE OVEN

Onder het mom van makkelijke ontbijtjes maken, is dit er toch wel eentje. Je kunt deze muffins van te voren maken, en er de hele week van genieten. De egg muffins kun je ook als lekker tussendoortje eten en vinden kinderen ook zeker heerlijk!

## Ingrediënten voor 12 muffins:

- 7 eieren
- 2 eetlepels melk
- 200 gram groenten - Kies uit 2 soorten groenten naar keuze, bijvoorbeeld: paprika, tomaatjes, champignons, doperwten, broccoli, bosuitje etc.
- Zout en peper
- Theelepel kokosolie
- *Extra optie:* Geiten of fetakaas

## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Voeg de melk, eieren, zout en peper bij elkaar in een kom. Klop dit samen op tot een glad mengsel.
3. Voeg daarna de groentes en optioneel de kaas toe, roer nogmaals even door.
4. Vet de muffinvorm in met de kokosolie. Vul de muffinvorm met het ei en groente mengsel.
5. Plaats de muffinvorm in de oven. Laat 15-20 minuten in de oven staan.







# Lunch



## QUINOA SALADE MET AVOCADO, EI, POMPOEN EN PIJNBOOMPITJES

Quinoa bevat geen gluten, is een bron van eiwitten en bevat B-vitamines en ijzer. Door nog wat extra eiwitjes en groentes toe te voegen, maakt dit deze lunch helemaal detox proof!

### Ingrediënten voor 1 salade:

- 50 gram quinoa (gekookt)
- 50 gram fiespompoe in stukjes
- Handje gemengde sla
- 1 ei
- 1/2 avocado
- Klein handje pijnboompitjes
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap of azijn
- Hele teen knoflook
- Peper en zout
- Kruiden naar keuze

### Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens de verpakking, kook het ei (6-7 min) en grill de pompoe stukje in een grillpan met wat kruiden naar keuze.
2. Voeg de quinoa en pompoe bij elkaar in een kom of bord en laat eventjes afkoelen.
3. Snijd de avocado in reepjes en laat eventjes liggen. Snijd het ei door de midden. Snij de knoflook klein.
4. *Dressing:* Voeg de olijfolie, citroensap of azijn, knoflook, peper en zout bij elkaar. Roer dit even goed door met een lepel.
5. Voeg daarna alle ingrediënten bij elkaar op het bord/schaaltje, voeg de gemengde sla toe. Roer even door. Voeg daarna de dressing toe en een klein handje pijnboompitjes.



## POMPOEN-KOKOS SOEP



### Ingrediënten:

- 1 hele pompoe
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl garam masala kruiden
- Kerrie, paprika en chilipoeder
- 1 Blikje kokosmelk
- 1 knolselderij
- Bouillonblokjes: 1x kip/1x groente
- 800ml water
- Olijfolie

### Bereiding:

1. Snij de knoflook, ui, peper en knolselderij. Snij de pompoe door de helft en hol uit. Snij daarna in grove stukken en houd de schil aan de pompoe.
2. Fruit de uitjes, knoflook aan in een flinke laag olijfolie. Voeg daar de garam masala en kruiden aan toe.
3. Voeg de knolselderij en pompoe toe en laat een paar minuten meebakken.
4. Verkruiemel de bouillonblokes in de pan, voeg water toe en laat 20-30 minuten koken op laag vuur met de deksel er op.;
5. Na 20-30 minuten ga je de soep pureren met de staafmixer en voeg je een blikje kokosmelk toe. Laat daarna nog 10 minuutjes op laag vuur staan. En klaar! Geniet ervan!





## GROENE DETOX SOEP

Deze detox-soep heeft enkele van de krachtigste ingrediënten van de kruisbloemenfamilie, boerenkool en broccoli, die de hoeveelheid glucosinaat in je systeem verhogen. Weet je wat glucosinaat doet? Het helpt je lever op gang te brengen, het orgaan dat verantwoordelijk is voor het verwerken van al die champagnetoosts en glühwein in december.



### Ingrediënten voor 1 pan soep (4/5-pers)

- 3 medium grootte gesnipperde uien
- 1 courgette in blokjes
- 300 gr gesneden boerenkool
- 300 gr broccoli in roosjes
- 2 teentjes knoflook, zeer fijn
- Handje koriander
- Handje peterselie
- Citroensap van 1 citroen
- 1x bouillonblokje: groente
- 900 ml water
- Peper en zout
- 3 eetlepels kokosolie



### Bereiding:

1. Verhit kokosolie in een grote pan op middelhoog tot warm. Voeg de uien toe en fruit 5 minuten aan, roer af en toe door.
2. Voeg dan courgette, boerenkool en broccoli toe en kook nog 5 minuten.
3. Verkrummel het bouillonblokje in de pan en voeg daarna 900 ml water toe, laat afgedekt 15-20 minuten sudderen.
4. Voeg na het koken de knoflook (zeer fijngesneden), de koriander, peterselie en het citroensap van de citroen toe.
5. Eventjes mixen met de staafmixer tot een glad mengsel en klaar!



# Winter

## VEGAN WINTER BUDDHA BOWL

### Ingrediënten voor 2 bowls:

- 180 gram kikkererwten (ongekookt)
- 350 gram baby spinazie
- 1 klein bosje peterselie, fijngehakt
- 1 rode ui, fijngehakt
- 1/2 broccoli, in stukjes gesneden
- 2 eetlepels zuurkool
- 1/2 granaatappel (alleen de zaadjes)
- 1/4 cup walnoten
- 1/2 roze grapefruit, in partjes gesneden
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel komijn
- Peper en zout
- 2 theelepel kokosolie

### Ingrediënten voor de dressing:

- 1/2 avocado in stukjes
- 2 tl soja yoghurt
- 2 tl verse limoensap
- 1 tl appel cider azijn
- 2 tl mosterd
- 2 tl water
- 1 hele knoflookteen
- Snufje zout

### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Voeg de kikkererwten toe op de ene helft van de bakplaat, besprenkel met 1 theelepel kokosolie, breng op smaak met komijn, kurkuma en zwarte peper en meng alles gelijkmatig. Voeg op de andere helft van de bakplaat de flespompoen en broccoli toe, besprenkel met kokosolie, voeg nog wat kruiden toe. Rooster 20 minuten, haal uit de oven en zet apart.
3. Voeg de dressingingrediënten toe aan de blender en meng tot een romige vloeistof.
4. Verdeel voor het bereiden van de maaltijd de spinazie, peterselie en ui over de de schaaltes. Werk af met de geroosterde pompoen en kikkererwten, broccoli, grapefruitschijfjes en zuurkool.
5. Garneer met granaatappelpitjes en walnoten, en besprenkel met de avocadodressing.





# ZOETE AARDAPPELFITES UIT DE OVEN MET GEKRUIDE KIPFILET EN GROENTES

Lekker, makkelijk en snel. Voor de niet-keuken prinsen en prinsessen staat dit gerecht zo op tafel.

## Ingrediënten voor 2 personen:

- 200 gram kipfilet
- 1/2 kilo zoete aardappelen (dat zijn er ongeveer 2)
- 100 gram groente naar keuze: Courgette, groene asperges, bietjes etc.
- 2 el magere kwark
- 1/2 teen knoflook
- Zout en peper
- Kerrie en paprikapoeder
- Olijfolie

## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 230 °C.
2. Schil de zoete aardappelen, snijd in dikke frites en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Bestrooi met het kerrie en paprika poeder en eventueel zout/peper. Besprenkel met de olijfolie en schep om, zodat alles gelijkmatig is verdeeld.
4. Bak de frites in het midden van de oven in ca. 35 min. gaar. Schep elke 10 min. om.
5. Kruid in de tussentijd de kip met wat kerriepoeder en bak gaar in de grill of koekenpan.
6. Breng water aan de kook en kook 100 gram groente beet-gaar.
7. Mix de kwark samen met de fijngesneden knoflook en voeg wat peper en zout toe als gezond alternatief voor mayonaise bij de frietjes. Alles op een bord serveren en klaar!



## SOJA ZALM MET BLOEMKOOIJST EN CHERRYTOMAAT

Nog zo een makkelijk en lekker recept! Rijk aan omega vetten en vitamines. Gezond en zo gemaakt!

## Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 stuks zalmfilet (100-150gram per filet)
- 400 gram bloemkoolrijst
- 2 handjes cherrytomaat
- 3 el kikkoman sojasaus
- 1 teen knoflook
- Peper en zout

## Bereiding:

1. Begin met het bakken van de zalm, zorg er voor dat de pan goed heet is en voeg wat olijfolie toe. Laat de zalm gedurende drie minuten bakken op halfhoog vuur. De huid zal dan wat bruin gekleurd zijn. Keer de zalmoot om en bak de andere kant op laag vuur ongeveer één tot twee minuten. Blus af met de sojasaus. Zalm dat gaar is heeft een mooie roze kleur en heeft een losse structuur.
2. Snijd de knoflook fijn en de cherrytomaatjes in halve partjes.
3. Zet de pan op het vuur en laat wat olijfolie warm worden in de pan. Fruit de knoflook heel kort even aan in de pan en voeg daar de bloemkoolrijst aan toe. Laat op het vuur staan en roer zo nu en dan even in de pan.
4. Plaats alles op een bord en voeg peper en zout naar smaak toe.





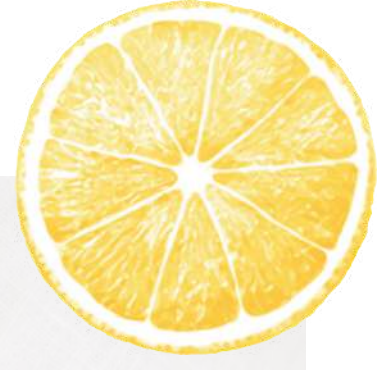
Meer  
inspiratie  
nodig?



Meer recepten vind je op ons unieke SUPP24  
pinterest bord! Deze recepten zijn allemaal  
geschikt om te bereiden tijdens de Daily  
Clean kuur en dubbel gecheckt door onze  
orthomoleculaire voedingsdeskundigen ;-)

**Ga naar: <https://pin.it/5Ezt11D>**





Success!

