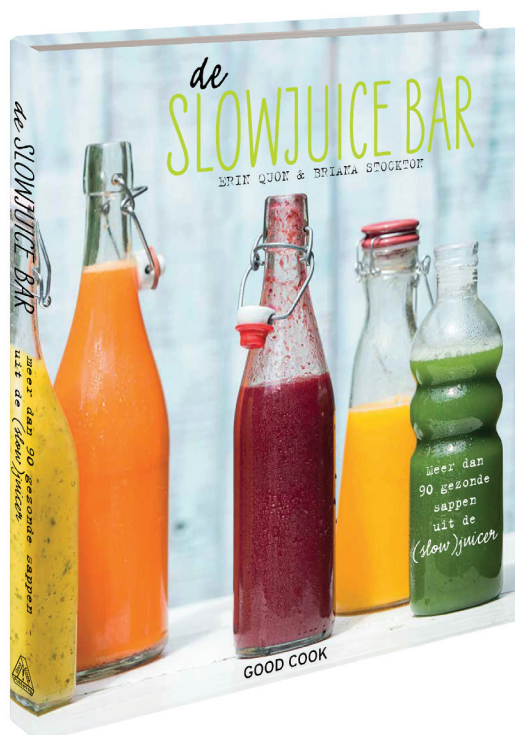




BIJ UITGEVERIJ GOOD COOK VERSCHIJNT SEPTEMBER 2014

# De slowjuice bar

*meer dan 90 gezonde sappen uit de (slow)juicer*



Het drinken van verse sap is de meest simpele manier om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Sappen zijn vezelrijk en licht verteerbaar, je kunt oneindig veel combinaties bedenken en maken: het boek *De slowjuice bar* helpt je hierbij op weg.

Ingedeeld in vier categorieën leer je goede combinaties kennen voor perfecte sappen. Met de **energierijke** recepten vol fruit en kruiden begin je goed en fris aan de dag. Heb je maaltijdvervangende en **voedende** sappen nodig, maak dan sap van bijvoorbeeld appel, spinazie en bleekselderij of van bladgroenten en wortel. De **detox** sappen hebben een reinigend effect en je verhoogt je immuunsysteem en geeft je gezondheid een boost door **beschermende** sappen te drinken.

Maak je sappen bij voorkeur met een slowjuicer, de *Rolls-Royce* onder de sapmakers. Hiermee bereik je het meest optimale en gezonde resultaat. De slowjuicer kan bovendien harde groenten en fruitsoorten met schil en al aan en geeft beduidend meer sap dan de reguliere apparaten. Maar ook met een andere juicer zijn alle recepten uit *De slowjuice bar* maakbaar.

- Praktische indeling in 4 categorieën sappen: energie, kracht, detox en bescherming
- Verrassende combinaties met uitleg over de heilzame werking van kruiden, specerijen, groentesoorten en fruit
- Met veel achtergrondinformatie, bijvoorbeeld over de slowjuicer

## De slowjuice bar

*meer dan 90 gezonde sappen uit de (slow)juicer*

Omvang: 120 pagina's

Formaat: 19 x 23 cm, gebonden

ISBN: 978 94 6143 111 0

Prijs: € 14,95

**Erin Quon** (foodstyliste en kookboekenauteur) en **Briana Stockton** (personal trainer op het gebied van voeding en gezondheid) zijn al jaren geleden verslingerd geraakt aan juicen. Toen ze ontdekten hoeveel geld ze uitgaven aan verse sappen uit de winkel, ging het roer om en besloten ze voortaan zelf sap te maken en op zoek te gaan naar perfecte, lekkere en gezonde combinaties. Beide auteurs wonen in San Fransico.