



# Dr. **Blend**

*For Good*



**100% Puur, 100% Rauw**

Geproduceerd met de nieuwste cold pressed

**High Pressure Process** technologie



Dr. Blend



RABBIT

CARROT  
ORANGE  
GINGER

N° 6

# WELKOM

Gefeliciteerd met je aankoop!

Dr. Blend kan jou een stap dichterbij een gezonde en gelukkige levensstijl brengen. Misschien heb je die al en wil je dat vooral zo houden? Het kan ook zijn dat je gewoon benieuwd bent naar wat een sapkuur met je doet. Er zijn veel goede redenen om Dr. Blend te bestellen. Wat jouw persoonlijke reden ook is, wij hebben er alles aan gedaan om jou de ultieme sapkuurervaring te geven.

Dr. Blend is de start van iets goeds. Met onze sapkuur willen wij ruimte in jouw leven creëren om je lichaam en geest aandacht te geven. Een fit, bewust en gezond leven heeft mij geholpen om mijn doelen te bereiken en obstakels te overwinnen. Dat wens ik jou ook toe!

Veel succes, kracht en energie tijdens jouw sapkuur.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'J' followed by 'AMAHL SCHOONHOVEN' in a cursive script.

**JAMAHL SCHOONHOVEN**  
FOUNDER

# ONS VERHAAL

Wij zijn Dr. Blend, supporter van het gezonde leven. Wij geloven dat het belangrijk is om je lichaam en geest in balans te houden. Met onze jarenlange ervaring in het ontwikkelen en produceren van sappen en sapkuren dragen we hier heel graag aan bij. Daarom hebben wij al onze kennis, expertise en passie op het gebied van sappen in ons assortiment gestopt.

Dit is de Dr. Blend DetoxBox: een box met een flinke portie versheid om jou de ultieme sapkuur-ervaring te geven.

Een sapkuur doe je maximaal 12 keer per jaar, maar onze sappen horen standaard in jouw koelkast. Met ons brede assortiment voorzien wij jou ook voor en na de sapkuur van de beste sappen en shotjes.

Wij wensen jou alleen maar het beste. Sinds 2014 zijn wij actief bezig met het optimaliseren en vernieuwen van onze sappen en sapkuren. In de loop der jaren hebben we hierin een enorme groei doorgemaakt. Ons team van voedingsdeskundigen is continu bezig om de beste formules samen te stellen. Productontwikkelaars richten zich op de nieuwste technologieën binnen het productieproces. Onze sappen zijn altijd gemaakt van verse producten en bevatten de juiste balans tussen ingrediënten om jou te voorzien van de juiste voedingswaarden, vitamines en mineralen. Zo krijg je altijd premium kwaliteit.



Dr. Blend  
The Good

E3 CLEANSE

Dr. Blend  
GREEN SWEETNESS  
SMOOTHIE  
N° 2



Dr. Blend



JUST BEAT IT

BETROOT  
POMEGRANATE  
CARROT

N<sup>o</sup> 9

Dr. Blend



Coco

PURE  
COCONUT  
WATER

N<sup>o</sup> 10

Dr. Blend



CUT CLEAR

PURE  
ORANGE JUICE

N<sup>o</sup> 11

Dr. Blend



BIG APPLE

PURE  
APPLE JUICE

N<sup>o</sup> 12

Dr. Blend



BANSPRE

DRAGON FRUIT  
PASSION FRUIT  
BANANA

N<sup>o</sup> 13

# HPP COLD PRESSED

De sappen en shots van Dr. Blend zijn cold pressed geproduceerd op basis van de nieuwste high pressure process technologie (HPP). Door dit proces kunnen wij de voedingswaarden, mineralen en vitamines uit de groenten en het fruit behouden. Omdat we groente en fruit optimaal verwerken, wordt er minder afval geproduceerd.

Het unieke aan deze techniek is dat de houdbaarheid van de sappen aanzienlijk langer is. De meeste sappen die worden geproduceerd zonder conserveringsmiddelen zijn 2 à 3 dagen houdbaar. De sappen van Dr. Blend hebben een gemiddelde houdbaarheid van 10 tot 15 dagen, soms nog langer.

Onze sappen zijn 100% puur en 100% rauw en zijn vervaardigd zonder conserveringsmiddelen of andere toevoegingen.



# INSTRUCTIES

Het pakket bevat zes sappen van 250ml en drie shots van 60ml. Elke fles is genummerd op volgorde van inname en tijdstip waarop deze gedronken dient te worden. Om een ultiem resultaat te behalen, raden we aan dit schema aan te houden.

Het afbouwen en weer opbouwen van vast voedsel dien je zeer zorgvuldig te doen. Ons advies is om twee dagen vóór en twee dagen na de sapkuur licht verteerbaar voedsel zoals salades en soepen te nuttigen. Daarmee geef je je darmen rust en breng je je lichaam in de juiste modus voor de sapkuur van Dr. Blend.

## **Twee dagen voor, tijdens en twee dagen na de sapkuur:**



Geen sigaretten roken



Geen koffie of thee nuttigen waar theïne of cafeïne in zit



Geen alcohol drinken



Geen rood vlees eten



Veel water drinken; tot wel 2 liter per dag







# DETOXBOX SAPPEN





# GOED OM TE WETEN

-  Iedereen ervaart een sapkuur anders. Tijdens de sapkuur kun je je energieker voelen. Dit komt omdat je lichaam minder hoeft te verteren. Ook kan het zijn dat je juist minder energie hebt om inspanning te leveren. Het aantal calorieën dat je binnenkrijgt is lager dan je lichaam gewend is. Wil je toch blijven sporten tijdens je sapkuur? Pas je sportschema aan en beperk je tot lichte cardio-oefeningen.
-  Het kan voorkomen dat je tijdens de sapkuur behoefte hebt aan eten. Je mind is sterk. Zet door, maar overdrijf het niet. Eet een licht verteerbaar gerecht, zoals een soep, als het niet meer gaat.
-  De sapkuur is pas echt een succes als je je gezonde levensstijl hierna weet vast te houden.
-  Doe de sapkuur niet te vaak en houd een maximum aan van twaalf keer per jaar. Onze sappen kun je uiteraard wel het hele jaar door drinken als aanvulling op jouw dagelijkse voedingspatroon.

08:00 SHOT

---

# Nº 1 - KICK IT

Door de samenstelling van kurkuma, zwarte peper, ananassap en citroensap is deze shot in de Dr. Blend DetoxBox de kickstarter van jouw sapkuur. De specerij kurkuma wordt gewonnen uit de geelwortel en is in veel landen een traditioneel en populair geneeskundig kruid. De combinatie kurkuma en zwarte peper zorgt voor een scherpe start van je dag.

## VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	169 kJ / 40 kcal
vetten	0,1 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	8,9 g
- waarvan suikers	7,2 g
vezels	0,2 g
eiwitten	0,7 g
zout	0,03 g

## INGREDIËNTEN

ananassap	60%
kurkumasap	21,85%
citroensap	18%
zwarte peper	0,15%





Dr. **Blend**



**Kick IT**

TUMERIC | N°1

08:30 JUICE

## Nº 2 - GREEN SWEETNESS

Dit sapje is rijk aan voedingsstoffen en bevat weinig calorieën. Tijdens het ontwikkelen van de Green Sweetness hebben we rekening gehouden met het tijdstip waarop je dit sapje neemt. De smaakintensiteit van deze juice is mild en de uitwerking doeltreffend door het gebruik van de juiste voedingsstoffen, die ervoor zorgen dat jij de eerste fase van de ochtend goed doorkomt.

### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	127 kJ / 30 kcal
vetten	0,1 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	6,6 g
- waarvan suikers	6,3 g
vezels	0,2 g
eiwitten	0,5 g
zout	0,01 g

### INGREDIËNTEN

komkommersap	42%
appelsap	41,4%
spinaziesap	10%
mangopuree	5%
limoensap	1%
gembersap	0,6%





Dr. **Blend**



**GREEN SWEETNESS**

CUCUMBER  
SPINACH

**Nº 2**

09:30 JUICE

## Nº 3 - MANGO DJANGO

Door de samenstelling van wortel, mango, pastinaak en watermeloen bevat dit sapje een hoge dosis (bèta) caroteen. Voor de ultieme smaaksensatie hebben we mango toegevoegd. Hierin zitten Vitamine A en C. Voor meer informatie over de werking van deze stoffen raden wij jou aan om de website van het Voedingscentrum te checken.

### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	202 kJ/ 48 kcal
vetten	0,3 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	10,2 g
- waarvan suikers	9,1 g
vezels	1,0 g
eiwitten	0,6 g
zout	0,04 g

### INGREDIËNTEN

wortelsap	38%
appelsap	25%
mangopuree	20%
pastinaakpuree	12%
limoensap	3%
watermeloensap	2%







Dr. **Blend**



**MANGO DJANGO**

MANGO  
CARROT  
APPLE

**N° 3**

11:30 SHOT

---

## Nº 4 - GINGERO

Je middag begint goed met deze gembershot. De shot heeft door het ingrediënt gember een positieve werking en zorgt daarnaast voor de nodige extra kick. Appel bevat pectine, een stof die bijdraagt aan de balans van de cholesterolspiegel.

### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

<u>energie</u>	155 kJ/ 36 kcal
<u>vetten</u>	0,0 g
<u>- verzadigde vetzuren</u>	0,0 g
<u>koolhydraten</u>	8,6 g
<u>- waarvan suikers</u>	7,6 g
<u>vezels</u>	0,0 g
<u>eiwitten</u>	0,5 g
<u>zout</u>	0,01 g

### INGREDIËNTEN

<u>appelsap</u>	65%
<u>gembersap</u>	25%
<u>citroensap</u>	10%





Dr. **Blend**



**GINGERO**

GINGER | N° 4

12:00 JUICE

## Nº 5 - GREEN FRESHNESS

Deze groene juice uit de Dr. Blend DetoxBox is rijk aan aminozuren. Daarnaast bevat dit sapje voedingsvezels. Voedingsvezels zijn belangrijk voor een gezonde spijsvertering en worden door de dikke darm gefermenteerd en omgezet naar energie. Aminozuren bevorderen het gelukshormoon serotonine en leveren essentiële stoffen voor een gezonde huid, haar en nagels. Deze combinatie met limoen- en gembersap maakt de Green Freshness tot een frisse juice.

### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	172 kJ/ 41 kcal
vetten	0,1 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	9,4 g
- waarvan suikers	8,7 g
vezels	0,2 g
eiwitten	0,5 g
zout	0,02 g

### INGREDIËNTEN

appelsap	77,5%
spinaziesap	10%
bleekselderijsap	10%
gembersap	1,5%
limoensap	1%





Dr. **Blend**



**GREEN FRESHNESS**

APPLE  
SPINACH  
CELERY

**Nº 5**

13:00 JUICE

---

## Nº 6 - RABBIT

Dit sapje bevat Vitamine C en is aan de Dr. Blend DetoxBox toegevoegd om jouw middagdip te verdrijven. De combinatie van sinaasappel, wortel, appel en gember zorgt door het relatief hoge gehalte aan natuurlijke suikers voor energie. Vitamine C is belangrijk voor een gezonde weerstand en bevordert de opname van ijzer. Zo wordt jouw energieniveau tijdens de sapkuur op een natuurlijke manier ondersteund.

### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	163 kJ/ 38 kcal
vetten	0,1 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	8,8 g
- waarvan suikers	8,3 g
vezels	0,1 g
eiwitten	0,4 g
zout	0,05 g

### INGREDIËNTEN

wortelsap	50%
sinaasappelsap	25%
appelsap	24%
gembersap	1%





Dr. **Blend**



**RABBIT**

CARROT  
ORANGE  
GINGER

**N° 6**

15:00 SHOT

## Nº 7 - PASSION

Deze granaatappelshot met guarana is aan de Dr. Blend DetoxBox toegevoegd om jou een boost te geven. Het is een krachtige shot met mineralen en fytonutriënten. Guarana bevat natuurlijke cafeïne.

### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	329 kJ/ 78 kcal
vetten	0,7 g
- verzadigde vetzuren	0,1 g
koolhydraten	15,7 g
- waarvan suikers	11,7 g
vezels	2,5 g
eiwitten	0,8 g
zout	0,01 g

### INGREDIËNTEN

granaatappelsap	66,5%
appelsap	25%
acerolapuree	5%
bietensap	2%
citroensap	1%
guarana poeder	0,5%







Dr. **Blend**



**PASSION**

POMEGRANATE | N°7

17:00 JUICE

## Nº 8 - YELLOW MACHINE

Deze juice is een perfecte manier om de middag mee af te sluiten. Dit sapje draait om citroen. Citroensap bevat vitamine C, B, calcium, ijzer, magnesium en kalium. Deze stoffen zorgen voor een goede werking van het zenuwstelsel, maar fungeren ook als een ware boost voor je immuunsysteem. Daarom is dit sapje onmisbaar in onze sapkuur.

### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	36 kJ/ 8 kcal
vetten	0,0 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	1,9 g
- waarvan suikers	1,9 g
vezels	0,0 g
eiwitten	0,2 g
zout	4 mg

### INGREDIËNTEN

water	70%
citroen	30%





Dr. **Blend**



**YELLOW MACHINE**

WATER  
LEMONJUICE

**N° 8**

18:30 JUICE

## Nº 9 - JUST BEAT IT

Deze essentiële rode juice in de Dr. Blend DetoxBox bevat antioxidanten. Antioxidanten zijn belangrijk voor je immuunsysteem omdat zij in staat zijn om ziekteveroorzakers tegen te gaan. In dit sapje zitten ook mineralen, zoals foliumzuur, mangaan, kalium en ijzer. Deze stoffen zijn belangrijk voor een goede gezondheid. Voor een perfecte afsluiting van je sapkuur hebben wij aan deze juice perensap en limoensap toegevoegd.



### VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

<u>energie</u>	207 kJ/ 49 kcal
<u>vetten</u>	0,2 g
<u>- verzadigde vetzuren</u>	0,0 g
<u>koolhydraten</u>	10,4 g
<u>- waarvan suikers</u>	9,2 g
<u>vezels</u>	1,1 g
<u>eiwitten</u>	0,7 g
<u>zout</u>	0,03 g

### INGREDIËNTEN

<u>wortelsap</u>	20%
<u>mangopuree</u>	20%
<u>appelsap</u>	18%
<u>bietensap</u>	18%
<u>pastinaakpuree</u>	12%
<u>perensap</u>	5,3%
<u>watermeloensap</u>	2%
<u>granaatappelsap</u>	2%
<u>limoensap</u>	2%
<u>spinaziesap</u>	0,7%



Dr. **Blend**



**JUST BEAT IT**

BEETROOT  
POMEGRANATE  
CARROT

**N° 9**

# SHOTBOXEN

Ook los verkrijgbaar: gember-, kurkuma- en granaatappel-shotboxen. Zo heb je altijd een dosis gezondheid in huis!



## KURKUMA SHOT

• Bevat: zink, ijzer, magnesium, calcium, vitaminen A, B1, B2, B3, B6, B12, C en D




## GEMBER SHOT

• Bevat: ijzer, calcium, zink, vitaminen B1, B2 en B6 en antioxidanten

## GRANAATAPPEL SHOT

• Bevat: collageen, vitaminen C, K en antioxidanten

# WIST JE DAT ...

-  Je een gratis Dr. Blend Detoxbox of SlimBox krijgt als vijf vrienden of collega's ook een Dr. Blend DetoxBox of SlimBox kopen?
-  Je korting krijgt als je samen met anderen een Dr. Blend DetoxBox of SlimBox koopt?
-  Je bij elke aankoop punten krijgt waarmee je kunt sparen voor een gratis Dr. Blend DetoxBox of SlimBox?
-  Je korting krijgt bij het aanmaken van een account?
-  Je korting krijgt bij het aanmelden op onze nieuwsbrief?
-  Je korting krijgt op de Dr. Blend DetoxBox of SlimBox als je gebruik maakt van onze automatische periodieke levering?
-  Als je ons volgt op Instagram **@DrBlend**, je kans maakt op vele prijzen?

# VRAAG DR. BLEND

Bij Dr. Blend doen we er alles aan om jou te helpen optimaal resultaat te bereiken. Om jou hierbij zo goed mogelijk van dienst te zijn, vind je hieronder het antwoord op onze meest gestelde vragen. Staat jouw vraag hier niet tussen? Op [drblend.com/nl/faq](http://drblend.com/nl/faq) vind je alle meest gestelde vragen. Ben je hiermee nog niet geholpen? Stuur ons dan gerust een berichtje!

## **Hoe zit het met eten na de sapkuurdagen?**

Na de sapkuur is het belangrijk om je eetpatroon weer rustig op te bouwen. Daarom is het belangrijk dat je lichte soepen en salades eet, zodat je darmen weer kunnen wennen aan vast voedsel.

## **Kun je thee drinken tijdens de sapkuur?**

Ja, maar wel het liefst kruidenthee, zoals gember- of muntthee.

## **Mag ik sporten?**

Ja. Maar het is raadzaam om tijdens de sapkuurdagen lichtere cardiotraining te doen. Wanneer je meedoet aan de sapkuur voor gevorderden kun je zelf inschatten welke sport je het beste kunt beoefenen.

## **Wat zijn de eventuele bijwerkingen?**

Je kunt je in het begin licht in je hoofd voelen. Ook kan het voorkomen dat je het wat kouder hebt. Wanneer je last hebt van een koortslip kan dit ook naar buiten komen tijdens de sapkuurdagen. Heb je erg veel last van de bijwerkingen? Dan staat ons klantenserviceteam altijd voor je klaar om je hierbij zo goed mogelijk te begeleiden.



# VRAAG DR. BLEND

## **Tot hoe laat is klantenservice telefonisch bereikbaar?**

Onze klantenservice is iedere dag bereikbaar tot 22.00 uur op 020-2622126

## **Hoe moet ik de sappen bewaren?**

Onze sappen bewaar je in de koelkast. Wanneer de buitentemperatuur onder de 3 graden ligt kunnen ze ook buiten bewaard worden. Wij geloven in verse producten en willen het onze klanten graag gemakkelijk maken. Daarom leveren wij onze sappen direct drinkbaar. Je kunt zelf bepalen of je de sapjes in de koeling bewaart of in de vriezer. Plaats je de sappen in de vriezer, dan zijn ze daar nog 3 maanden houdbaar.

## **Hoe komt het dat de sapjes 10 tot 15 dagen houdbaar zijn?**

Dit komt door onze High Pressure Processing techniek (HPP). HPP is een milde conserveringstechniek. Dat houdt in dat de afgevulde flessen sap in de kokers van de machine worden geplaatst, waarna de machine hermetisch wordt afgesloten. Vervolgens wordt de koudwaterdruk opgebouwd tot maximaal 6.000 bar. De receptuur bepaalt de exacte druk en behandeltijd in de machine. De hoge druk zorgt ervoor dat gisten en bacteriën geëlimineerd worden zonder dat dat afbreuk doet aan de verse smaak, vitamines en voedingswaarden. Bovendien wordt de houdbaarheid van de sappen door deze manier van produceren verlengd naar maar liefst 10-15 dagen.

# INSTAGRAM @DRBLEND

Wil jij ook deelnemen aan de Dr. Blend community? Of wil je meer over ons weten? Volg ons dan op Instagram zodat je iedere dag op de hoogte blijft van **leuke winacties**, de **mooiste content** en **interessante weetjes**, speciaal voor jou verzameld!





Dr. Blend  
Coco  
PURE  
COCONUT  
WATER



Dr. **Blend**  
*For Good*

**Dr. Blend® Company**  
PO Box 51359, 1007 EJ  
Amsterdam, The Netherlands  
[www.drblend.com](http://www.drblend.com)  
[support@drblend.com](mailto:support@drblend.com)



@DRBLEND



@DRBLENDOFFICIAL



DRBLEND

99098100461

