



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
SWEETENED SPINACH
N° 2



Dr. Blend



JUST BEAT IT

BETROOT
POMEGRANATE
CARROT

N^o 9

Dr. Blend



Coco

PURE
COCONUT
WATER

N^o 10

Dr. Blend



CUT CLEAR

PURE
ORANGE JUICE

N^o 11

Dr. Blend



BIG APPLE

PURE
APPLE JUICE

N^o 12

Dr. Blend



BANSPRE

DRAGON FRUIT
PASSION FRUIT
BANANA

N^o 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

SLIMBOX SAPPEN



08:00

08:30

09:30

11:30

12:00

13:00





15:00

17:00

18:30



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 - POPEYE

Dit groene sapje is een goede mix van vitamines en antioxidanten. Na de Popeye zul je vol energie jouw ochtend doorkomen. In dit sapje zit onder anders spinazie. Dit bevat ijzer, foliumzuur en plantaardige omega-3 vetten. Deze stoffen hebben voordelige gezondheidseffecten, zoals het verkleinen van de kans op hart- en vaatziekten. Zowel spinazie als boerenkool is rijk aan vitamine A, B en C. Appels bevatten pectine, een stof die bijdraagt aan de balans van de cholesterolspiegel. Het fruit zorgt daarnaast ook voor een frisse smaak. Kortom: het perfecte sapje voor een variatie aan voedingsstoffen.



VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	106 kJ / 25 kcal
vetten	0,3 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	4,0 g
- waarvan suikers	3,5 g
vezels	0,1 g
eiwitten	1,6 g
zout	28 mg

INGREDIËNTEN

boerenkoolsap	28,5%
spinaziesap	28,5%
appelsap	20%
gembersap	10%
wortelsap	10%
citroensap	3%



Dr. **Blend**



POPEYE

SPINACH
KALE
GINGER

N^o 2

09:30 JUICE

Nº 3 - CARRYON

Dit groentesapje bevat vezels en relatief weinig calorieën. Bleekselderij en komkommer staan erom bekend een positief effect te hebben op de spijsvertering en de nieren. Wortels bevatten juist weer vitamines: vitamine A, B, C én E zijn aanwezig in de CarryOn.

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	88 kJ/ 21 kcal
vetten	0,2 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	4,0 g
- waarvan suikers	3,8 g
vezels	0,2 g
eiwitten	0,6 g
zout	74 mg

INGREDIËNTEN

wortelsap	40%
komkommersap	35%
bleekselderijsap	20%
citroensap	5%





Dr. **Blend**



CARRYON

CARROT
CUCUMBER
CELERY

Nº 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

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

INGREDIËNTEN

appelsap	65%
gembersap	25%
citroensap	10%





Dr. **Blend**



GINGERO

GINGER | N° 4

12:00 JUICE

Nº 5 - GREEN METAL

De Green Metal bevat ijzer - in de vorm van bleekselderij en spinazie. IJzer stimuleert de hemoglobineproductie in het bloed. Hemoglobine zorgt voor zuurstof in het bloed en zuurstof gaat vermoeidheid tegen. Calcium en vitamine K zorgen voor sterke botten.

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	67 kJ/ 18 kcal
vetten	0,2 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	2,5 g
- waarvan suikers	2,2 g
vezels	0,4 g
eiwitten	1,3 g
zout	61 mg

INGREDIËNTEN

bleekselderijsap	35%
spinaziesap	25%
kokoswater	25%
gembersap	10%
citroensap	5%





Dr. **Blend**



GREEN METAL

SPINACH
CELERY
COCONUTWATER

Nº 5

13:00 JUICE

Nº 6 - GREEN MACHINE

De combinatie van komkommer, spinazie en selderij geeft de Green Machine een frisse smaak. Dit sapje bevat mineralen, zoals kalium. Kalium reguleert de vochtbalans en de bloeddruk in het lichaam. Met recht de Green Machine te noemen dus!

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	103 kJ/ 24 kcal
vetten	0,2 g
- verzadigde vetzuren	0,0 g
koolhydraten	4,5 g
- waarvan suikers	4,0 g
vezels	0,3 g
eiwitten	1,0 g
zout	35 mg

INGREDIËNTEN

spinaziesap	25%
komkommersap	25%
appelsap	25%
bleekselderijsap	20%
citroensap	5%





Dr. **Blend**



GREEN MACHINE

CELERY
SPINACH
CUCUMBER

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 - RED MACHINE

Dit sapje zit vol met groenten, maar smaakt dankzij de bietjes en de pastinaak heerlijk zoet. Pastinaak is een goede suikervervanger. Daarnaast bevat pastinaak foliumzuur, wat zorgt voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen. Bieten helpen de spieren van zuurstof te voorzien. De Red Machine is een goede afsluiting van de dag.

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

energie	171 kJ/ 41 kcal
vetten	0,4 g
- verzadigde vetzuren	0,1 g
koolhydraten	7,4 g
- waarvan suikers	5,5 g
vezels	1,5 g
eiwitten	1,2 g
zout	28 mg

INGREDIËNTEN

bietensap	30%
pastinaakpuree	30%
kokoswater	25%
gembersap	10%
citroensap	5%





Dr. **Blend**



RED MACHINE

BEETROOT
PARSNIP
GINGER

N^o 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, vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12, C en D

GEMBER SHOT

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

GRANAATAPPEL SHOT

• Bevat: collageen, vitamines 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 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

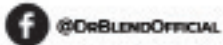
PURE
COCONUT
WATER

N° 1



Dr. **Blend**
For Good

Dr. Blend® Company
PO Box 51359, 1007 EJ
Amsterdam, The Netherlands
www.drblend.com
support@drblend.com



99271000046