



LE
NIDAUX

juice and more



UNSERE GESCHICHTE

Nidaux Juice & More wurde im August 2018 von Rolf Schädeli und Martin Glauser gegründet.
Im März 2019 starteten wir die Produktion.

Die Säfte von Juice & More werden aufwendig kaltgepresst, damit wichtige Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Konserviert sind unsere Säfte nicht, weil wir 100% Natur in den Flaschen wollen.
Ebenfalls haben wir auf Plastikflaschen verzichtet und verkaufen unsere Säfte in wieder verwertbaren Glasflaschen die wir auch nur mit Pfand abgeben.
Das Ziel: Unsere Welt ein Stück gesünder und sauberer zu gestalten.

UNSERE PHILOSOPHIE

Nidaux Juice&More steht für das Streben nach einem ausgewogenen und gesunden Lebensstil.
Diese Passion möchten wir gerne teilen und weitergeben. Mit unseren aus frischem Obst und Gemüse kaltgepressten Säften bieten wir ein gesundes und nachhaltiges Ernährungsangebot.
Zum Frühstück, als Ersatz einer Mahlzeit, als Workout-Drink, als Saftkur oder einfach als gesunde Erfrischung zwischendurch.

Unsere Säfte bieten eine einfache, nährstoffreiche und geschmackvolle Ernährung.
Überzeuge dich selbst.



Nidaux Juice & More garantiert:

100% natürlich, roh, unpasteurisiert, vegan & glutenfrei
Ohne Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, künstliche Farbstoffe & Zucker

COLD PRESSED POWER JUICE



The Red Energy Booster

Karotten • Himbeeren • Heidelbeeren
Apfel • Zimt • Guarana • Randen
33cl Flasche CHF 8.00



The Green Beauty

Gurken • Zucchini • Limettensaft
Apfel • Minze • Spirulina
33cl Flasche CHF 8.00



The Purple Açai

Brombeeren • Heidelbeeren • Karotten • Äpfel • Açai
33cl Flasche CHF 8.00

COLD PRESSED JUICE & DETOX WATER



The Melorange

Karotten • Ananas • Gelbe Melonen • Aloe Vera
33cl Flasche CHF 5.00



The Golden Milk

Kokosmilch • Reismilch • Kurkuma
Vanilleschoten • Ingwer • Stevia
33cl Flasche CHF 8.00



The Black Detox

Zitronensaft • Organische Aktivkohle
Stevia • Quellwasser
33cl Flasche CHF 8.00

COCUNUT H₂O NATURAL AROMAS



Nidaux Detox Water
Quellwasser • Minze • Ingwer • Zitrone
33cl Flasche CHF 4.50

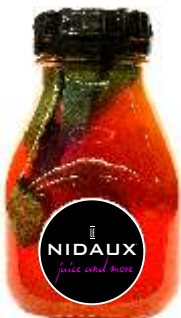


The Apple Coco H₂O
Kokos Wasser • Grüne Äpfel • Stevia
33cl Flasche CHF 5.00



The Strawberry Coco H₂O
Kokos Wasser • Erdbeeren
33cl Flasche CHF 5.00

TEA, COFFEE & CHOCOLATE



Nidaux Green Ice Tea
Wasser • Mandarine
Limetten • Grüner Tee • Stevia
33cl Flasche CHF 5.00



Nidaux Cold Brew Coffee
Wasser • Kaffee • Vanille • Soja Milch
33cl Flasche CHF 4.50



Cold Chocolate Grand Cru
Chocolate Grand Cru 70% Ecuador
Vanille • Soja Milch
33cl Flasche CHF 5.00

VEGAN NATURAL SOUPS



The Coconut Soup

Kokosmilch • Zitronengras • Sojasauce • Chili
33cl Flasche CHF 6.50



The Zucchini-Ingwer Soup

Zuchettis • Ingwer • Zwiebeln • Soja Milch
33cl Flasche CHF 6.50



The Carrot-Coconut Soup

Karotten • Kokosmilch • Orangensaft
33cl Flasche CHF 6.50

VEGAN NATURAL DRESSINGS



Mostardo Dressing

Olivenöl • Balsamico Essig • Grobkörniger Senf • Agavendicksaft
33cl Flasche CHF 6.-



Subarashi Dressing

Sesam • Zucker • Sojasauce • Mirin • Reisessig
33cl Flasche CHF 10.-



Sojú Sosú

Vegan Soja Sauce
33cl Flasche CHF 5.00



NIDAUX

rose and basil

Nidaux Juice & More Detox Plan FÜR EINE ERFOLGREICHE DETOX KUR

Gut vorbereitet kannst du besonders gut in deine Detox-Kur starten. Deshalb haben wir für dich einen kleinen Detox-Plan zusammengestellt, der dir dabei helfen soll, die Zeit optimal zu nutzen.

Bevor du dich für eine Detox-Kur entscheidest, überlege dir welche Menge an Detox Säften du über den Tag hinweg trinken kannst. Falls du mit dem Thema Detox noch nicht vertraut bist, solltest du dir mal unsere 3-Tage-Kur anschauen.

Wenn du schon etwas Erfahrung hast und gleich 5 Tage machen möchtest, dann schau dir unsere 5-Tage-Kur an.

Für Profis, und solche die es werden wollen, bieten wir auch eine 7-Tage-Kur an.

Ein paar Tage vor Beginn macht es Sinn, einige Gewohnheiten zu ändern und schon einmal an die Bedürfnisse deines Körpers anzupassen. Mit der richtigen Vorbereitung kann dein Organismus unnötigen Ballast loswerden und alle wichtigen Nährstoffe aus den Säften aufnehmen. Besonders wichtig für eine erfolgreiche Detox-Saft-Kur ist, dass du genügend Wasser trinkst. Über den Tag verteilt solltest du mindestens auf zwei Liter kommen. Koffeinhaltige und gesüßte Getränke solltest du dabei vermeiden. Greife lieber auf stilles Wasser zurück. Wir empfehlen dir außerdem, den Tag mit Kräutertee oder einem Glas warmem Wasser mit Zitrone zu beginnen. So wird dein Stoffwechsel sanft angeregt. Auch deine Ernährungsgewohnheiten solltest du umstellen. Dadurch wird dein Körper sanft auf die Detox-Phase vorbereitet. Etwa drei Tage vorher solltest du damit anfangen, auf Fleisch, Milchprodukte, Zucker, weißen Reis, Brot, Nudeln, Alkohol und Nikotin zu verzichten. Gehe auch sparsam mit Salz um und teste dich stattdessen durchs Gewürzregal.

Und jetzt? Übrig bleiben viele leckere Dinge: vollwertige Kohlenhydrate wie brauner Reis oder Quinoa, Fisch, Obst und Salat.

Einen Tag zuvor solltest du auf Suppen und rohes oder gedünstetes Gemüse umsteigen. Am Vortag oder direkt zu Beginn der Detox-Saft-Kur kannst du deinen Darm mit Glaubersalz oder entsprechenden Tees reinigen. Ein leerer Darm hilft dir dabei, während den ersten Tagen kein unnötiges Hungergefühl zu entwickeln.

Und los geht's! Im Grunde musst du dich jetzt erst einmal um gar nichts mehr kümmern. Wir übernehmen das für dich. Unsere vielfältigen Säfte sind alle frisch, nicht pasteurisiert und stecken voller Vitamine, Enzyme und Mineralien. Sie versorgen deinen Körper mit allem, was er braucht.

Hier das kleine Nidaux Juice & More-Einmaleins für eure Detox-Saft Kur!

Denk' ans Wassertrinken. Mindestens zwei Liter sollten es zusätzlich zu den Säften täglich sein. Am besten ist stilles Wasser, denn Kohlesäure kann zu Verdauungsproblemen führen.

Gönn' dir Ruhe und ausreichend Schlaf. Dein Körper braucht das jetzt.

Geh' raus. Frische Luft tut gut, macht wach und bringt deinen Kreislauf in Schwung.

Beweg' dich. Aber übertreibe es nicht. Spaziergang statt Halbmarathon. Yoga regt die Durchblutung an.

Hunger? Zusätzlich kannst du ungesalzene Gemüsebrühe und Kräutertee trinken. Kümmel hilft gegen einen Blähbauch.

Dir fehlt der Biss? Wenn du nicht vollkommen auf feste Nahrung verzichten möchtest, empfehlen wir dir Gemüse, Obst und Nüsse.

Denk' positiv. Du tust dir und deinem Körper etwas Gutes. Und das ist einfach nur toll!

Mach weiter!

Nidaux Juice & More Detox Plan : Seite 3

Unser kleines Einmaleins kann man übrigens immer anwenden. Nicht nur dann, wenn man gerade eine Detox-Kur macht ;-)

Nachher Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft! Du hast dein System umgestellt und deinem Körper etwas Gutes getan. Jetzt solltest du ihm nicht gleich zu viel zumuten. Versuche zunächst auf Fast-Food und Co. zu verzichten und dich langsam wieder an „normales“ Essen zu gewöhnen. So kannst du den Effekt deiner Detox-Kur maximieren und noch lange Zeit von ihr profitieren.

Die ersten drei Tage danach könnten zum Beispiel so aussehen:

Tag 1:

Frühstück: Obstsalat oder Rohkost

Mittagessen: Smoothie aus Gemüse und/oder Obst

Abendessen: gedünstetes Gemüse oder Salat (mit einem Dressing aus Olivenöl und Zitrone)

Tag 2:

Frühstück: Obstsalat, Smoothie oder Gemüsesaft

Mittagessen: Salat oder gedünstetes Gemüse

Abendessen: Salat oder gedünstetes Gemüse mit etwas Kohlenhydraten in Form von Vollkorn oder Süßkartoffeln.

Tag 3:

Frühstück: Obstsalat, Smoothie oder Gemüsesaft

Mittagessen: Salat oder gedünstetes Gemüse

Abendessen: Salat oder gedünstetes Gemüse mit etwas Kohlenhydraten in Form von Vollkorn oder Süßkartoffeln.

Versuche, auch weitgehend auf Milchprodukte und Fleisch zu verzichten. Nach den drei Tagen empfehlen sich kleine Mahlzeiten, die vor allem aus frischem Gemüse, Obst, Salat und Smoothies bestehen sollten. Versuche fettiges Fleisch anfangs durch gedünsteten Fisch zu ersetzen, Zucker und Süßstoffe durch Stevia, Agavendicksaft und Ahornsirup.

Und greife statt auf Kuhmilch lieber auf Produkte aus Ziegen, Soja, Mandel, Hafer oder Reismilch zurück. Dein Körper kann sie besser verdauen.

Guarana: Raketentreibstoff für die Leistungsfähigkeit! 1-1.5g = 3 Tasse Kaffee/0.5l Schwarztee

Es sind die kleinen roten Früchte der Guarana Pflanze, die im Inneren Samen enthalten. Diese sind nicht nur reich an gesunden Fetten, Eiweissen sowie Stärke, sondern weisen ebenfalls eine hohe Konzentration an Koffein auf. Diese Samen enthalten die fünffache Menge an Koffein, im Vergleich zu einer traditionellen Kaffeebohne.

Im Gegensatz zum enthaltenen Koffein der Kaffeebohne, entfaltet sich das Koffein der Guarana Samen allerdings erst nach und nach, da es zugleich an Gerbstoffen (Rohfasern, Ballaststoffen) gebunden ist. Damit sich das Koffein von Guarana freisetzen kann, müssen zuvor die Gerbstoffe abgebaut werden. Dies hat den Effekt, dass das Koffein der Guarana Pflanze bis zu 6 Stunden im Körper vorhanden sein und damit eben solange auch seine Wirkung zeigen kann.

Seit Jahrhunderten von Indianern im Gebiet des Amazonas als Energiereserve genutzt, zugleich soll Guarana auch das Gefühl von Hunger sowie Durst dämpfen können, zugleich aber die Konzentration stärken. Im Gegensatz zum Kaffee greift das Koffein von Guarana die Magenschleimhäute nicht an. Die Nebenwirkungen sind denen ähnlich, die auch bei Konsum von anderen Lebensmitteln mit Koffein auftreten können.

Aktiv Kohle: Trink, wenn du Kater hast oder zum Start für eine Entgiftungskur!

Bei Aktivkohle handelt es sich um Kohlenstoff, das in einer hohen Masse geruch- und geschmackloses, tiefschwarzes Pulver ist. Er kann also wie ein Schwamm offenporig strukturiert sein um in kleinste Teile zu zerfallen. Das heisst, die Kohlenstoffpartikel sind in der Lage, andere Stoffe wie etwa Toxine, Chemikalien, organische und anorganische Stoffe, Bakterien, Bakterientoxine, Giftstoffe an sich zu binden. Auf diese Weise werden diejenigen Bestandteile neutralisiert und anschliessend über den Stuhl aus dem Körper transportiert.

Aktivkohle ist nur lokal im Verdauungstrakt wirksam und wird nicht in den Organismus aufgenommen!

Dieses Getränk ist nicht gegen den Durst, sondern um Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und sich dadurch fitter und gesünder zu machen.

Spirulina: Heilkräftige Wirkung für Schönheit und Gesundheit

Spirulina Mikroalgen (Pflanzenähnliche Bakterienstränge) gehören zu den ältesten Lebensformen der Erde. Sie zählen zu der Gattung der Cyano Bakterien und wachsen in alkalischen Salzseen und subtropischen sowie tropischen Gewässern. Forscher bezeichnen es als Superfood, die Inhaltsstoffe sind extrem förderlich für die Gesundheit!

Spirulina enthält hohe Mengen an Eiweiss und Eisen, besitzt zahlreiche Mineralien und Vitamine und beinhaltet essenzielle Fettsäuren.

Etliche Studien haben nachgewiesen, dass diese Mikroalgen verschiedenen Krankheiten und Entzündungen lindern und diese sogar heilen können. Gleichzeitig kann man vorzeitigen Alterserscheinungen vorbeugen.

Die Blutwerte verbessern sich durch die regelmässige Einnahme. Präventiv kann diese Mikroalge bei Vergiftungen der Nieren oder zu hohen Blutzuckerspiegel eingenommen werden. Sie erhöht die Produktion von Killer- und Helferzellen, regelt Hormone und unterstützt die inneren Heilkräfte im Körper.

Zusätzlich sorgt sie für eine schöne Haut und glänzende Haare, lindert Herz-Kreislaufkrankungen und Ekzeme.

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt!

Kurkuma: Grosse Unterstützung beim Abnehmen

Die Heilpflanze gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt aus Indien. Ihr Wurzelstock wird als Gewürz und Heilmittel verwendet.

Der wichtigste Inhaltsstoff ist das Curcumin. Dieser Stoff wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend und leitet Schwermetalle aus dem Körper aus.

Interessant ist sein hoher Gehalt an Magnesium und Calcium. Zusätzlich ist es frei von Cholesterin.

Gesicherte Erkenntnisse über die positive Wirkung von Curcumin, gibt es für verschiedene Krebsarten.

Die Bitterstoffe der Kurkuma lassen das Verlangen nach Süßem sinken und regen die Galleproduktion an. Die Fettverdauung wird angeregt. Dadurch wird mehr Fett ausgeschieden und weniger im Körper eingelagert. Das Curcumin behindert die Synthese der Fettsäure und zerstört Fettzellen.

Für Haut, Haare und Nägel - Die Inhaltsstoffe wirken nicht nur antibakteriell und abschwellend, sondern fördern auch die Hautdurchblutung. Wegen des hohen Gehalts an natürlichen Antioxidanten, schützt Kurkuma effektiv vor Faltenbildung und vorzeitiger Hautalterung.

Der regelmässige Verzehr von Curcuma kann langfristig zu schönem, Dichten und fülligem Haar verhelfen.

Auch in grösseren Mengen ist Kurkuma unbedenklich und frei von Nebenwirkungen!

Ingwer: Stärkt das Immunsystem

Die Ingwerknolle ist ein exotisches Gewürz und reich an Vitamin C + B. Darüber hinaus enthält die Knolle Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Das Rhizom wirkt antibakteriell und kann somit zu einer gesunden Darmflora beitragen. Sie wirkt virusstatistisch d.h. Sie hemmt die Vermehrung von Viren.

Der Ingwer kurbelt die Fettverbrennung an. Die im Ingwer enthaltenen Stoffe sorgen dafür, dass das Körpergewicht durch Fettverbrennung und nicht etwa durch den Abbau von Wasser reduziert wird.

Durch die Anregung des Blutkreislaufs hilft Ingwer auch bei Muskelkater.





Juice & More erhältlich bei:

Le Nidau
Hauptstrasse 24
2560 Nidau
Schweiz

Oeffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag
07.00 Uhr bis 23.20 Uhr

Freitag
07.00 Uhr bis 00.30 Uhr

Samstag
08.00 Uhr bis 00.30 Uhr

Sonntage und alle Feiertage geschlossen



www.nidaujuiceandmore.com

Nidau Juice & More • Hauptstrasse 24 • 2560 Nidau • Switzerland • Phone +41 32 331 30 01 • info@nidau.com

Alle Preise in CHF inkl. 2.5 % MwSt. - Tous les prix sont en CHF, TVA 2.5 % incluse - All prices are in Swiss francs including 2.5% vat.