

Jus spécial « HIVER »

❄️ POUR CES JUS, NOUS AVONS PRIS GARDE À SÉLECTIONNER LE MAXIMUM DE FRUITS DE SAISON. ❄️

LES JUS VERTS



LE JUS NETTOYANT POMME - FENOUIL - PERSIL CONCOMBRE-EPINARDS

- 2 pommes vertes
- Les feuilles dures d'un bulbe de fenouil
- 1 petit pouce de gingembre
- 1 concombre
- 10 tiges de persil

Passer à l'extracteur les 2 pommes vertes, les feuilles dures d'un bulbe de fenouil, 1 tout petit pouce de gingembre, un concombre épluché, 10 tiges de persil. Rajouter le jus d'un citron, vert si possible.



LE JUS ANTI-INFLAMMATOIRE SPECIAL DETOX

- 1 demi bol de chou kale
- 1 pomme
- 1 poire
- ½ citron bio zeste compris
- 1 pouce de gingembre

Passer à l'extracteur un demi bol de feuilles de kale avec 1 pomme, 1 poire, le jus de ½ citron, zeste compris et 1 petit pouce de gingembre.



LE JUS STIMULANT ET REGENERANT

- ¼ de petit ananas
- ½ branche de céleri
- ¼ de concombre
- ½ avocat mûr
- 1 petite poignée de feuilles d'épinards
- 1 tranche de citron vert
- 2 pommes

Passer à l'extracteur l'ananas coupé en morceaux, le céleri, le concombre, les feuilles d'épinard, les pommes et l'avocat. Ajouter le citron vert. Ce jus est riche en potassium, en vitamine C et en fer, il permet de détoxifier l'intestin et de stimuler le système immunitaire.

LES JUS ORANGE



LE JUS BOOSTER DU MATIN

- 4 – 5 carottes
- 1 pomme
- Jus de citron
- Jus d'orange frais
- 3 ou 4 feuilles de menthe

Pour réaliser cette boisson, coupez 4 carottes et 1 pomme, ajoutez le jus du citron et les feuilles de menthe. L'orange est en option si elle est bien mûre et bio sinon elle risque d'acidifier.



LE JUS ANANAS - PIMENT

- 1 ananas
- 2 carottes
- 1 pomme
- 1 piment vert
- 2 citrons
- Herbes fraîches

Ce jus délicieux a des vertus amincissantes, car l'ananas est un fruit riche en minéraux, vitamines et surtout en bromélaïne, donc aux propriétés brûle graisses efficaces. Riche aussi en manganèse et en fibres il favorise la circulation sanguine et diminue le risque de maladies cardio-vasculaires.



LE JUS CAROTTES – CELERI - CURCUMA

- 2-3 carottes
- 1 pomme
- Céleri
- Curcuma
- 1 citron non épluché (ou autre agrume)
- Gingembre selon votre goût

Passer l'ensemble des ingrédients à l'extracteur.



LE JUS ANANAS – POIVRON - GINGEMBRE

- 2 pommes
- 2 oranges
- 1 citron
- ½ ananas
- ¼ chou
- 2 concombres
- Gingembre frais selon votre goût
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 petit bouquet de persil

Mettez les pommes, les oranges, le citron, les concombres, les carottes, le poivron, le persil et la tomate dans une bassine d'eau avec du bicarbonate et laissez tremper.

Pendant ce temps, lavez, pelez et coupez l'ananas, le chou et le gingembre en morceaux.

Si les pommes, les concombres, les carottes, le poivron et la tomate sont bio, ne les pelez pas. Si non, pelez-les et coupez-les en morceaux. Pelez entièrement les oranges, et laissez un peu de peau sur le citron. Coupez-les en morceaux.

Mettez tous les fruits et les légumes dans la centrifugeuse. Rassemblez le jus dans une grande carafe. Il est préférable de boire le jus rapidement pour bénéficier de toutes les vitamines. Mais vous pouvez quand même le conserver au frais pendant 8 heures, bien fermé.

LES JUS ROUGES



LE JUS SPECIAL DIGESTION

- ¼ de chou rouge
- 3 carottes
- ¼ de céleri rave
- 2 pommes

Passer tous les ingrédients à l'extracteur. Ajoutez si besoin 1 cm de curcuma et ½ cm de gingembre.



LE JUS TONIQUE GRENADE - GINGEMBRE

- 2 belles betteraves crues
- 2 grenades
- 2 pommes
- 1 morceau de gingembre

Passer à l'extracteur, les 2 betteraves, le petit morceau de gingembre frais, 2 pommes et les pépites de 2 grenades évidées.

NOTA : Une grenade par jour, pour un homme, en tous les cas pendant la saison des grenades (hiver) est bénéfique pour la prostate.