

15 recettes de jus pour la santé



Conseils d'utilisation de l'extracteur

-  Pour les agrumes et aliments à peau épaisse (melon, ananas), il est recommandé de les peler
- Pour les fruits à noyaux (pêches, prunes, etc.), retirez les noyaux au préalable
- Privilégiez les aliments de saison, locaux et si possible bio

Table des matières

1. Jus prébiotique
2. Jus santé intestinale
3. Jus santé globale
4. Jus détox
5. Jus détox2
6. Jus hydratant
7. Jus vermifuge
8. Jus santé cardio et antidouleur
9. Jus beauté de la peau
10. Shot anti inflammatoire
11. Alternative lactée naturelle
12. Jus anti-anémie
13. Jus calmant
14. Iced tea maison
15. Citronnade d'enfance

Jus prébiotique

Le jus de carotte est un excellent prébiotique. Il préserve la flore et les muqueuses intestinales.

6 carottes

optionnel : $\frac{1}{8}$ de citron, 6 feuilles de basilic,
1 pomme



Jus santé intestinale

Le chou rouge est connu pour apaiser le système digestif grâce à ses puissants antioxydants. Un remède au reflux gastrique et aux ulcères gastro-intestinaux.

250g de chou rouge
2 pommes
optionnel : 1 concombre



Jus santé globale

Le céleri de son nom scientifique plante d'Apium est à lui seul une vraie pharmacie. On ne dénombre plus ses bienfaits.

2 branches de céleri

1 pommes

optionnel : 1/2 citron, un morceau de fenouil,
2cm de gingembre



Jus détox

Idéal pour purifier l'organisme et stimuler le foie. La coriandre aide à éliminer les métaux lourds et à rafraîchir le système digestif. Parfait pour une cure détox douce et revitalisante

3 branches de chou kale
une poignée de coriandre

1 concombre

2 pommes

optionnel : 1/2 citron, 2cm de gingembre



Jus détox

Un jus pour prendre soin de notre organisme et booster
les fonctions hépatiques

3 oranges
quelques feuilles de coriandre
une poignée de myrtille



Jus hydratant

Idéal pour se reminéraliser

$\frac{1}{4}$ de pastèque

$\frac{1}{2}$ citron vert

10 feuilles de basilic ou menthe
au choix



Jus vermifuge

L'ananas et le lait de coco forme un antiparasite naturel,
un jus tropical délicieux à savourer.

½ ananas
1 branche de céleri
2 cm de gingembre
¼ de citron vert

Mélanger le tout avec 100mL de lait de coco



Jus santé cardio-vasculaire et antidouleur

La betterave va préserver la santé cardio vasculaire en favorisant une bonne circulation sanguine et en abaissant la tension artérielle. Ce jus va protéger le cœur et les artères. Le jus de betterave est également un puissant antidouleur.

2 Betteraves

2 carottes

2 pommes



Shot anti-inflammatoire

Un shot qui va t'apporter de l'énergie

1cm curcuma
2cm gingembre
1 orange
1/2 citron



Jus anti-anémie

La spiruline est une excellente source de fer. Associée à la vitamine C du kiwi, elle permet d'optimiser son absorption par l'organisme.

1 cuillère de Spiruline

2 pomme

1 kiwi

1cm de gingembre



Alternative lactée naturelle

Les laits végétaux sont une belle alternative au lait de vache

20 noisettes ou 20 amandes

les mettre dans l'extracteur avec un peu d'eau

Ajouter le reste d'eau au fur et à mesure

Pour 1L d'eau



Jus calmant

Le concombre hydrate et le basilic possède des propriétés calmantes

1 concombre

1 pomme ou 1 poire

10 feuilles de basilic



Iced tea maison

Une boisson rafraîchissante et saine, n'oubliez pas de retirer le noyau.

3 pêches parfumées

$\frac{1}{4}$ de citron

3-4 feuilles de menthe

500mL d'eau pétillante



Jus citronnade d'enfance

Laissez un doux souvenirs d'une bonne citronnade

1 citron

1L d'eau

quelques feuilles de menthe

