



## Les Recettes

**"Booster immunitaire"** : jus rouge régénérer et nettoyer le sang

- 2 betteraves
- 1 orange
- 2 pommes
- 2 gousses ail
- 3 cm de gingembre
- 1 cm curcuma



**"Fabuleux fenouil"** : jus vert aide digestive

- 2 fenouils
- 1 pomme
- 5 feuilles de chou (kale)
- Un peu de menthe (optionnel)

**Jus "bronzette"** : pour favoriser un beau bronzage

- 7 carottes
- Le plus gros morceau de gingembre possible

**"La fête des émonctoires"** :

jus vert pour soutenir et activer tous les émonctoires

- 1 botte asperge
- 1 grosse poignée d'épinards
- 2 pommes
- 5 feuilles de chou (kale)
- 3 grandes feuilles de chardon marie



**Le jus "coucher de soleil"** : jus orange pour aider la vision

- 6 carottes
- 2 endives
- 1 orange
- Option: une poignée de myrtilles

**"Jus peaudouce" : jus vert pour nettoyer la peau**

1 bouquet de persil  
5 feuilles de chou frisé (ou mieux kale)  
3 branches de celeri  
1/2 ananas bio pour utiliser aussi la peau  
Gingembre  
Optionnel:piment

**"Le régal des enfants" :**

jus framboise nettoyant et facile au goût  
3 pommes  
1 chou rouge

**Jus "tu m'fais pas peur" : jus vert anti tumeur, fort en goût**

Chou vert ou kale six feuilles  
1 gousse d'ail  
3 branches de céleri  
2 choux rave  
1 fenouil  
1 radis noir



**"Jus bonne nuit" :**

2 pommes  
4 branches de céleri  
1/2 bouquet de menthe  
1/2 laitue  
spiruline

**"Mon best of" :**

5 mandarines  
2 grosses poignées d'épinards  
3 branches de céleri  
Un gros morceau de gingembre

**"Le jus des sauvages" :**

un concombre (ou chou rave)  
grosse poignée ortie  
poignée de chardon marie  
poignée de mauve  
une demi gousse ail

**Bonne Régénération ! **