



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 céleri

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 !

