



# Jus fait maison





## **Mes jus fait Santé maison** **L'art de se nourrir en pleine Conscience**

### **Jus détoxifiant**

1 concombre. 2 branches de céleri.  
1 pomme verte, 1 poignée  
d'épinards. 1/2 citron (sans la peau)  
. 1 morceau de gingembre (2 cm)

Bienfaits pour la santé

Purifie le foie, booste l'hydratation  
et la digestion

### **Jus énergie matinale**

2 carottes. 1 orange. 1 pomme. 1  
morceau de curcuma frais (2 cm)  
1/2 citron

Bienfaits pour la santé

Riche en vitamine C, idéal pour  
démarrer la journée avec vitalité

### **Jus Antioxydant Rouge**

1 betterave crue .1 pomme .1  
carotte. 1/2 citron .1 morceau de  
gingembre.

Bienfaits pour la santé

Protège les cellules de favorise la  
circulation sanguine.



## **Jus Immunité renforcée**

2 kiwis. 1 orange .1 carotte .1 poignée de chou kale. 1/2 citron

Bienfaits pour la santé

Stimule les cellules et favorise la circulation sanguine.

## **Jus digestion apaisée**

1 fenouil. 1 pomme. 1 poire. 1/2 citron.  
1 morceau de gingembre

Bienfaits pour la santé

Apaise les ballonnements et favorise la digestion

## **Jus Anti-inflammatoire**

1 ananas .2 carottes .1 branche de celeri. 1 morceau de curcuma. 1/2 citron

Bienfaits pour le corps

Réduit l'inflammation et améliore la récupération musculaire



## **Jus équilibré liberté**

1 poire . 1 poignée d'épinard . 1  
banane . 1/2 concombre 1. cuillère de  
spiruline

Bienfaits Riche en magnésium,  
idéal pour apaiser le stress et  
retrouver l'équilibre.

## **vitalité éclat de la peau**

1 mangue. 1 carotte . 1/2 orange . 1/2  
citron . 1 poignée de basilic frais .

Bienfaits pour le teint  
Favorise un teint lumineux et  
protège la peau des agressions  
externes

## **Jus digestion apaisée**

1 fenouil. 1 pomme. 1 poire. 1/2 citron. 1  
morceau de gingembre

Bienfaits pour le corps  
Apaise les ballonnements et favorise  
une digestion légère.



## Jus complet

2 carottes .1 poire. 1 poignée  
d'épinards .1/2 bulbe de fenouil .1  
morceau de curcuma frais. 1 morceau  
de gingembre frais. 1 tranche de chou  
rouge.

Bienfaits pour le corps

digestion légère  
peau éclatante  
énergie naturelle  
détox anti-inflammatoire  
équilibre intestinal

## Jus détox vitalité pimenté

1 betterave crue . 1 tranche de chou rouge .2 carottes . 1 pomme. 1/2  
citron .1 morceau de curcuma , gingembre frais,  
1/2 oignons rouge

Bienfaits pour le corps & l'esprit

détox du foie  
anti-inflammatoire  
soutien immunitaire.

Si l'oignon est trop fort commencer par une très petite quantité et ajuster  
selon au goûts

*Les quantités indiquées sont pour un verre, mais n'hésitez pas à adapter,  
osez les mélanges et laissez parler votre intuition en associant vos propres  
légumes , fruits et épices.*

*La magie des jus réside dans l'expérimentation et le découverte de  
nouvelles saveurs. A vous de jouer...à refaire sans modération!*