

JUS SANTÉ MAISON

RECETTES DE CHANTAL



Touts droits réservés Chantal Pochet

SOMMAIRE

JUS MAISON

- Jus détoxifiant
- Jus énergie matinale
- Jus antioxydant rouge
- Jus immunité renforcée
- Jus digestion apaisée
- Jus anti-inflammatoire
- Jus équilibre liberté
- Jus vitalité éclat de peau
- Jus complet
- Jus détox vitalité pimenté



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 et 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

Apaie 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 la santé

Réduit l'inflammation et améliore la récupération musculaire

JUS ÉQUILIBRE LIBERTÉ

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



Bienfaits pour la santé

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

JUS VITALITÉ ÉCLAT DE LA PEAU

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



Bienfaits pour la santé

Favorise un teint lumineux et protège la peau des agressions externes

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 la santé

Digestion légère Peau éclatante Energie naturelle Détox anti-inflammatoire Equilibre 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 oignon rouge



Bienfaits pour le corps & l'esprit

Détox du foie - Anti-inflammatoire- Soutien immunitaire

Astuces

- 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
- A refaire sans modération !