

Recettes de jus de légumes par

Les jus détox



Jus digestif

*¼ d'ananas
2 cm de racines de gingembre
2 branches de céleri
2 poignées d'épinard
Coupez et passez tous les ingrédients à l'extracteur*

Jus antioxydant et vitalité

*3 carottes
½ concombre
½ botte de persil
Passez tous les ingrédients à l'extracteur*

Jus hydratant et détoxifiant

*1 grosse betterave
1 pomme verte
½ salade romaine
Passez tous les ingrédients à l'extracteur*

Jus vert

*2 brins de basilic
2 brins de menthe
2 poignées d'épinard
½ concombre
½ citron jaune sans la peau
½ citron vert sans la peau
1 morceau de gingembre
Passez tous les ingrédients à l'extracteur*



Jus fresh

*250g de courgettes
250g de salade romaine
150g d'épinards
10 brins de persil
2 tiges de menthe
2 branches de céleri
½ citron sans la peau
1 morceau de gingembre
Passez tous les ingrédients à l'extracteur*

