



Plan / 5 jours de jus

Optez pour un mode de vie sain grâce à cette combinaison colorée de recettes de jus stimulants et nutritifs s'échelonnant sur 5 jours.

Jour 1

Frais comme
un concombre

Jour 2

Légumes
racines

Jour 3

Touche de
Toscane

Jour 4

Jaune
comme l'or

Jour 5

Rouge
comme une

Voici un aperçu de l'apport nutritionnel dont vous bénéficierez



Vitamine C
Fibres alimentaires
Vitamine B6



Vitamine C
Fibres alimentaires
Potassium



Vitamine C
Beta Carotène
Potassium



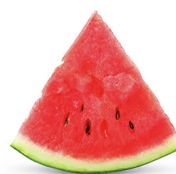
Vitamine C,
Vitamine A,
Vitamine B6



Vitamine C,
Magnésium,
Potassium



Vitamine C,
Vitamine B6,
Fer



Vitamine C,
Vitamine A,
Potassium



Vitamine C,
Vitamine A,
Vitamine B6




Jour 1 – Frais comme un concombre

 Rendement 500 ml / Portions 2

4 concombres
1 pomme verte
4 grosses tiges de menthe fraîche
120 g de jeunes pousses d'épinard
¼ citron, pelé

1. Bien laver les ingrédients.
2. Extraire le jus dans un extracteur de jus de Breville, en alternant entre chaque ingrédient.

Jour 2 – Légumes racines

 Rendement 500 ml / Portions 2

4 carottes violettes moyennes
¼ céleri-rave, sans la tige et la base, coupé en
longs quartiers
1 pomme
1 concombre moyen
1 morceau de gingembre de 3 cm

1. Bien laver les ingrédients.
2. Extraire le jus dans un extracteur de jus de Breville, en alternant entre chaque ingrédient.





Jour 3 – Touche de Toscane

 Rendement 500 ml / Portions 2

1/8 ananas moyen, pelé et coupé en longs quartiers
100 g de jeunes pousses d'épinard
6 feuilles de chou kale
300 g de melon de miel, pelé et haché
1/4 lime, pelée
1 concombre moyen
2 branches de céleri, sans les feuilles

1. Bien laver les ingrédients.
2. Extraire le jus dans un extracteur de jus de Breville, en alternant entre chaque ingrédient.

Jour 4 – Jaune comme l'or

 Rendement 500 ml / Portions 2

4 petites betteraves jaunes
3 carottes moyennes, jaunes ou orangées
1/4 ananas moyen, paré, pelé et coupé en longs quartiers

1. Bien laver les ingrédients.
2. Extraire le jus dans un extracteur de jus de Breville, en alternant entre chaque ingrédient.



Jour 5 – Rouge comme une

 Rendement 500 ml / Portions 2

300 g de melon d'eau sans pépins, pelé et haché
1 carotte orange moyenne
3 tomates moyennes mures

1. Bien laver les ingrédients.
2. Extraire le jus dans un extracteur de jus de Breville, en alternant entre chaque ingrédient.