



## 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



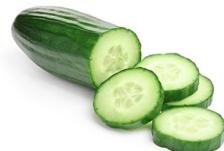
Vitamine C  
Fibres alimentaires  
Potassium



Vitamine C  
Beta Carotène  
Potassium



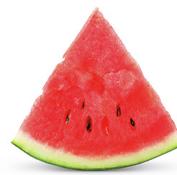
Vitamine C,  
Vitamine A,  
Vitamine B6



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  
1/4 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  
1/4 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.

