

JUS DE LEGUMES

Exemple de jus REVITALISANT REMINERALISANT DETOXINANT BASIFIANT et qui REMONTE LE MORAL !

CHOISIR 1 ou 2 sortes de LEGUMES JUTEUX dans la liste suivante :

- Carotte
- Fenouil
- Betterave rouge (crue bien-sûr)
- Concombre
- Courgette

+ un peu de POMME pour le goût (1-2 pommes pour 1 litre par exemple, et seulement si nécessaire)

+ des FEUILLES VERTES au choix :

- Epinards
- Mâche
- Laitue
- Choux Kale (ou Kehl)
- Blettes
- Persil
- Jeunes orties
- Origan, menthe
- Etc...

+ SI ON LE SOUHAITE :

Un peu de GINGEMBRE FRAIS et/ou de CURCUMA FRAIS (au début : 1 cm de racine par litre pour tester car c'est très fort au goût !).

Un quartier de CITRON avec sa peau (bio) pour améliorer la conservation du jus, et pour le goût !