



BARBARA BRICARD
Naturopathe

JUS DE LEGUMES DETOX ET VITAMINÉ

Ingrédients :

- 1 pomme bio
- 1 carotte bio
- 1/2 citron bio



Recette :

- Insérer tous les ingrédients dans votre extracteur de jus (ou à défaut une centrifugeuse) et dégustez immédiatement !
- N'hésitez pas à rajouter ce qui vous fait plaisir : céleri branche, épinards, betterave crue, choux, gingembre, cannelle...

Pourquoi privilégier un extracteur de jus :

- Il s'agit d'un ustensile de cuisine qui, grâce à son système de vis sans fin, permet d'extraire le jus des fruits et légumes crus en conservant toutes les valeurs nutritives.
- Les jus obtenus avec un extracteur comportent uniquement des fibres solubles. Ils sont donc très simples et très rapides à digérer.

Pour un boost de vitalité,

Pensez jus vitaminés !