

Green Juice

Ultra Cleansing

L'avantage du Green Juice :

- Il est riche en vitamines, minéraux, antioxydants et phytonutriments.
- Il est facile à digérer et riche en fibres.
- Il permet une préparation rapide et un bon apport nutritionnel.
- Il peut affiner le grain de peau et favoriser la régénération cutanée.

Le Green Juice se prépare idéalement avec des légumes verts afin de réguler la flore intestinale, favoriser la production de cellules sanguines, et stimuler la détoxification de l'organisme.

Il vous faut :

- 1/4 de concombre
- 1 branche de céleri
- 2 branches de chou kale ou 5 feuilles d'épinards (baby speenach)
- 1 peu de jus de citron jaune bio
- Un peu de menthe fraîche ou de basilique au choix.
- 1 c.c de poudre d'ortie (NUTRIPURE -10 % de reduction CODE : VIVIANENUTRITION)

À propos : le céleri est un légume peu calorique riche en fibres, en vitamines K, en folates, en potassium et en antioxydants. Son jus est connu pour avoir des propriétés anti-inflammatoires, aider à la digestion et à la détoxification, et même améliorer l'éclat de la peau !

Essayez d'acheter du céleri bio si vous en trouvez. C'est l'assurance que le céleri n'a pas été aspergé d'un quelconque pesticide ou produit chimique agricole.

Préparation

Mixez le tout dans un mixeur pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Ajoutez des glaçons si besoin.

NOTE : le midi, vous pouvez ajouter des fruits à votre green juice :

- 1/2 poire verte
- 1/2 pomme verte
- 1 kiwi

CONSEIL: Si vous ne voulez pas boire tout le jus d'un trait, vous pouvez conserver les restes 24 heures dans un récipient hermétique, comme un pot en verre placé au réfrigérateur.



Remuez, goûtez et purifiez-vous !!!

