

Un jus pour les enfants

- 3 pommes
- 1/2 betterave
- 3 carottes
- 2/3 de bâton de vanille fraîche

Régénérez le foie, un jus quotidien

- 1/4 de racine de betterave
- 4 oranges
- 3 ou 4 feuilles de Chardon Marie (ou laiteron ou pissenlit ou artichaut ou carde)
- curcuma et gingembre (1 cm de chaque)

Jus pour les reins et les surrénales :

- 1 bouquet de persil
- 1 botte d'asperges vertes
- 3 oranges
- Quelques branches de céleri
- Curcuma
- Gingembre

Prenez soin de vous

- 4 ou 5 branches de céleri
- 4 ou 5 oranges
- 1 bon gros saladier d'épinard
- gingembre
- curcuma

L'heure de la Soupe

Pour le JUS :

- Epinard
- 1 poignée de Roquette
- 2 branches de céleri
- 1 côte de blette
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- Chou rave

Libérez vos intestins

- 6 Pommes
- Fenouil
- Curcuma
- Gingembre

Enflammé ?

- 4 Pommes
- Epinards
- Gingembre
- Curcuma

Jus de persil et concombre

- 1/2 botte de persil
- 1/2 concombre
- 1/2 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 75 cl d'eau fraîche
- Sel et poivre
- Paprika

Pomme concombre fenouil

- pomme
- concombre
- citron
- fenouil
- persil

Betterave pomme orange

- betterave
- pomme
- orange
- persil