



Programme de recettes spéciales extracteur pour 5 jours

Adoptez un mode de vie sain avec ce programme de recettes de jus colorés,
pour 5 jours de boissons riches en bienfaits et en nutriments.

Jour 1

Concombre
fraîcheur

Jour 2

Retour aux
racines

Jour 3

Une touche
de Toscane

Jour 4

Jaune de
betterave

Jour 5

Rouge
tomate

Voici quelques-uns des atouts nutritionnels dont vous allez profiter en plus grande quantité



Vitamine C
Fibres alimentaires
Vitamine B6



Vitamine C
Fibres alimentaires
Potassium



Vitamine C
Bêta-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 - Concombre fraîcheur

🕒 500 ml / 2 personnes

4 concombres perses
1 pomme verte
4 grandes branches de menthe fraîche
120 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard
¼ de citron pelé

1. Lavez bien les ingrédients.
2. Pressez-les ensuite dans l'extracteur de jus centrifugeuse Sage en alternant entre les ingrédients.

Jour 2 - Retour aux racines

🕒 500 ml / 2 personnes

4 carottes violettes de taille moyenne
¼ de céleri-rave, tiges et base coupées,
coupé dans le sens de la longueur
1 pomme
1 concombre perse de taille moyenne
Un morceau de 3 cm de gingembre

1. Lavez bien les ingrédients.
2. Pressez-les ensuite dans l'extracteur de jus centrifugeuse Sage en alternant entre les ingrédients.





Jour 3 - Une touche de Toscane

🕒 500 ml / 2 personnes

1/8 d'ananas de taille moyenne pelé et coupé dans le sens de la longueur

100 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard

6 feuilles de chou kale

300 g de melon miel pelé, coupé en morceaux

1/4 de citron vert pelé

1 concombre perse de taille moyenne

2 branches de céleri, feuilles coupées

1. Lavez bien les ingrédients.
2. Pressez-les ensuite dans l'extracteur de jus centrifugeuse Sage en alternant entre les ingrédients.

Jour 4 - Jaune de betterave

🕒 500 ml / 2 personnes

4 petites betteraves jaunes

3 carottes jaunes ou orange de taille moyenne

1/4 d'ananas moyen, taillé et pelé
coupé dans le sens de la longueur

1. Lavez bien les ingrédients.
2. Pressez-les ensuite dans l'extracteur de jus centrifugeuse Sage en alternant entre les ingrédients.



Jour 5 - Rouge tomate

🕒 500 ml / 2 personnes

300 g de pastèque pelée, épépinée et coupée en morceaux

1 carotte orange de taille moyenne

3 tomates mûres de taille moyenne

1. Lavez bien les ingrédients.
2. Pressez-les ensuite dans l'extracteur de jus centrifugeuse Sage en alternant entre les ingrédients.