



# 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.