



Programme de recettes spéciales extracteur pour 7 jours

Adoptez un mode de vie sain avec ce programme de recettes de jus colorés, pour une semaine complète de boissons bonnes pour la santé.

Jour 1

Vert
santé

Jour 2

Journée
pourpre

Jour 3

Violet
écarlate

Jour 4

Concentré
de jaune

Jour 5

Au vert

Jour 6

Une faim de
Cantaloup

Jour 7

Le pouvoir
du poivron

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



Vitamine C
Vitamine A
Vitamine B6



Vitamine C
Fibres alimentaires
Potassium



Vitamine C
Bêta-carotène
Potassium



Vitamine B6
Potassium
Magnésium



Vitamine C
Fibres alimentaires
Potassium



Vitamine C
Vitamine B6
Fer



Vitamine C
Vitamine B6
Potassium



Vitamine C
Vitamine A
Fibres alimentaires



Jour 1 - Vert santé

☞ 500 ml / 2 personnes

200 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard
150 g de feuilles de chou kale
400 g de carottes
400g de pommes vertes

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

Jour 2 - Journée pourpre

☞ 500 ml / 2 personnes

4 betteraves de taille moyenne
4 grandes branches de menthe fraîche
1 tasse de melon miel pelé, coupé en morceaux
½ branche 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 3 - Violet écarlate

☞ 500 ml / 2 personnes

- 1 petite betterave
 - 1 tasse de raisins noirs ou rouges sans pépins
 - 2 courgettes de taille moyenne
 - 3 carottes violettes de taille moyenne
 - 1 orange pelée
-

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

Jour 4 - Concentré de jaune

☞ 500 ml / 2 personnes

- 2 poivrons jaunes de taille moyenne, équeutés et épépinés
 - 150 g de melon cantaloup pelé, coupé en morceaux
 - 2 courgettes jaunes de taille moyenne
 - $\frac{1}{4}$ d'orange pelée
 - $\frac{1}{4}$ 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 5 - Au vert

☞ 500 ml / 2 personnes

- 2 courgettes de taille moyenne
 - 4 feuilles de bette à carde
 - 50 g de feuilles de jeunes pousses d'épinard
 - 1 kiwi pelé
 - 1 poire équeutée
 - 5 grandes branches de persil à feuilles plates
-

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



Jour 6 - Une faim de Cantaloup

☞ 500 ml / 2 personnes

3 carottes orange de taille moyenne
½ tasse de melon cantaloup pelé, coupé en morceaux
½ orange pelée
3 branches de céleri, feuilles coupées
1 panais de taille moyenne
Un morceau de 4 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 7 - Le pouvoir du poivron

☞ 500 ml / 2 personnes

2 poivrons rouges équeutés et épépinés, coupés en quartiers
1 carotte orange de taille moyenne
1 betterave de taille moyenne
1 orange pelée

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

