



## Jus et smoothies verts

Très à la mode chez nos « people », les jus verts, dits « Green Smoothies » sont simples à réaliser et accessibles à tous. Mais pourquoi et comment ?

### JUS OU SMOOTHIE ?

Ils doivent **IMPERATIVEMENT** être faits maison avec un ingrédient vert.

**JUS** : nécessite l'emploi d'un **extracteur** pour séparer le jus des fibres afin d'accélérer l'absorption des nutriments préservés grâce à l'extraction douce.

**SMOOTHIE** : à l'aide d'un **blender**, le jus est mixé avec la pulpe et donne un résultat plus épais remplis de fibres. Il faut le siroter doucement.

### LEURS VERTUES

- ✓ **Pour la santé** : Detoxifier, nettoyer, stimuler l'immunité, rétablir l'équilibre acido-basique du corps et même accompagner des maladies.
- ✓ **Pour manger des légumes** : enfants comme adultes, êtes-vous certains d'avoir votre dose quotidienne de légumes ? C'est facile avec les jus !
- ✓ **Pour remplacer les excitants** : trop de café, thé, sodas,... soit disant pour stimuler alors qu'il est si simple de faire le plein d'énergie avec ces jus.
- ✓ **Pour « grignoter » sain** : consommer en en-cas ou en repas de substitution, ils vous apporteront tous ce dont votre corps a besoin.
- ✓ **Pour « nourrir » votre corps** : remplis de vitamines, enzymes et chlorophylle, ils aident à purifier le sang et à le nourrir efficacement.
- ✓ **Pour la digestion** : ballonné(e) facilement en mangeant des crudités? Fini cela grâce au jus sans fibre. De plus, les nutriments vont nourrir vos intestins et stimuler votre foie.

### MODE D'EMPLOI

- ◆ **Qualité des ingrédients** : bio de saison. Ne faites pas 1 plein de pesticides
- ◆ **Ingrédients verts** : Toujours 1 ingrédient vert (concombre, courgette, céleri, chou, épinard, avocat, batavia, mâche, persil, coriandre, etc.)
- ◆ **Un fruit** : 1/3 de fruits plutôt doux (pomme, poire, pêche, nectarine, etc.)
- ◆ **Eau** : si besoin, de l'eau de source (surtout dans le cas des smoothies)
- ◆ **A la demande** : pour conserver un maximum de nutriments, les jus doivent être préparés au moment de la dégustation
- ◆ **Variété** : essayer de varier les fruits et légumes pour le plaisir, le goût, la couleur et les bénéfices santé.

➔ **Besoin d'idées recette pour débiter ? C'est par [ici](#) !**

### Côté recette



Au goûter : [pancakes](#) prêtes en moins de 10mn et sans gluten ?

### L'Astuce en plus



Avec l'hiver on a plus envie de se blottir au chaud que de faire du sport. Voici des [astuces pour bouger plus](#).

### Le coin lecture



Retrouvez votre âme d'enfant et relaxez-vous avec ce livre à activités : **Saccage ce carnet** de Keri Smith.

### Mon actualité

Retrouvez mois pour encore plus d'astuces et d'informations santé bien être sur [Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Pour en savoir un peu plus sur [l'hypertension](#) et les solutions naturelles, écoutez-moi sur [Radio Médecines Douces](#).

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

[touatic@gmail.com](mailto:touatic@gmail.com)

[www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com)

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre