



 Daniel BEUMIER
 Nutritionniste · Coach de Santé

 daniel.beumier@gmail.com

 +32 476 56 90 72

 Consultations en ligne via votre appli préférée (Google Meet ou Zoom ou Teams)



JUS BOOSTER

par Gaverini Eleonora

Faites le plein de vitamines et d'antioxydants pour commencer la journée. Cette recette peut être réalisée à la centrifugeuse ou à l'aide d'un extracteur à jus. Si vous utilisez ce dernier, préférez les légumes et fruits (sauf kiwi) non épluchés et lavés avec soin. Les vitamines se concentrent dans la peau des fruits et légumes !

 10 minutes

 10 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 2 pommes
- 2 kiwi
- 1/2 verre de jus de citron, pur jus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez, coupez les pommes en quartiers et épépinez-les.
- 2° Pelez les kiwis
- 3° Lavez et épluchez les carottes
- 4° Introduisez les ingrédients un par un dans une centrifugeuse ou un extracteur et recueillez le jus dans un pichet.
- 5° Dégustez aussitôt ou réservez au frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (350 g)	% AR
ÉNERGIE	20 kcal	71 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	10 g	35 g	14 %
SUCRES	8 g	28 g	32 %
LIPIDES	0 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	13 mg	47 mg	2 %