

Cure de Jus & Détox : journée type

Environ 60 centilitres de jus en 3 prises dans la journée

+ 1 bol de 25 cl de potage léger le soir.

Pour les jus ou pour les potages, privilégier le plus possible des contenants qualitatifs et adaptés

Journée type

1^{er} jus : 18 cl

7h45 Suivi personnalisé

Jus "Tonique" à base de citron gingembre curcuma dilué avec de l'eau

2^{ème} jus : 18cl

9h30 (après l'éveil matinal) ou 10h30 (séjour à thème)

Jus de légumes et de fruits (80% de légumes et 20 % de fruits)

3^{ème} jus : 18 cl

13h ou 14h (au retour de la randonnée : 13h si stage à thème ou 14h si stage randonnée

Jus de légumes et de fruits (80% de légumes et 20 % de fruits)

Potage : 25 cl

19h

1 bol de 25 cl

Les jus frais de légumes et fruits bio:

- ✓ A préparer le plus possible devant les stagiaires.
- ✓ Recettes différentes pour chaque jus, avec chaque jour un légume phare en adéquation avec l'organe thème du jour.
- ✓ Remettre le livret Cure de Jus & Détox en début de séjour à tous les curistes
- ✓ Pour préserver la couleur des jus rouges ou oranges : éplucher les légumes à la peau verte (courgettes, concombres)
- ✓ Pour trouver des légumes et fruits de remplacement selon les saisons : larecette.net/calendrier/ ou <https://www.plantezcheznous.com/fiches-pratiques/>

Entretien de l'extracteur

https://www.warmcook.com/blog/astuces-conseils-nettoyer-extracteur-jus-kuvings-n49?mc_cid=8a06c2d657&mc_eid=16750c01c5

- Lavage à la main (le lave-vaisselle fragilise les différentes pièces et abime l'aimant de l'appareil) à l'eau tiède.
- Séchage à l'air libre.
- Pour monter l'appareil : veiller à ce que toutes les pièces soient bien sèches, sinon cela risque de faire ventouse.
- Si vous voulez refaire un jus dans la journée, inutile de tout démonter : nettoyez-le partiellement en ajoutant de l'eau chaude dans le bol, faites-le tourner 1 min avec le capuchon fermé.
1 fois / semaine : enlever et nettoyer le joint en silicone au fond du filtre orange

Recettes anti-gaspi

Vous pouvez utiliser la fibre des légumes pour vous préparer des petits plats !

https://media.warmcook.com/ebook-cuisine-ta_fibre.pdf?mc_cid=7b814b755b&mc_eid=16750c01c5