

## LE JUS TONIQUE DU MATIN

**1er jus de 7h45 (pendant le suivi personnalisé)**

Pour obtenir 1L de jus (env. 50 jus): Citrons 1,5kg + Gingembre 500g + Curcuma 30g (A filtrer avec un chinois)

## LES JUS FRAIS

### Séjour 7 jours

**Chaque jour 1 organe thème et 1 légume phare. Légumes 80%+ Fruits 20%.**

Quantités évaluées pour obtenir 1L de jus (selon les légumes et leur consistance) pour 5 personnes.

Les jus doivent être goûteux et agréables. Il est indispensable de les goûter pour procéder aux ajustements nécessaires.

**Si besoin de relever le goût d'un jus, ajouter une petite quantité de jus tonique.**

Détox Sang	Détox Reins	Détox Foie	Détox Intestinaux/ Estomac	Détox Peau	Détox générale Anti-oxydant/ Energie
Betteraves rouges	Céleri branche	Radis rose ou noir	Fenouil/P.de terre	Carotte	Courgette

### 1er jus frais de légumes/fruits de 9h30 ou 10h30

<b>Betteraves rouges 420 g</b> Céleri branche 200 g Concombres 200 g Persil 60 g Pomme ou Poire 220 g 1 Citron (sans la peau)	<b>Céleri 650 g</b> Concombres 200 g Epinards 200 g Persil 100 g Pomme 300 g 1 Citron (sans la peau)	<b>Radis roses 200 g</b> (ou radis noirs 60 g) Concombres 1kg Epinards 200 g Pomme 350 g 1 Citron (sans la peau)	<b>Fenouil 500 g</b> Carottes 800 g Epinards 500 g Persil 50 g Pomme 460 g 1 Citron (sans la peau)	<b>Carottes 1,2 kg</b> Fenouil 300 g Oranges épluchées 500 g Amandes émondées 150g (trempées depuis la veille et rincées) Gingembre: 20 g	<b>Courgettes 600 g</b> Carottes 500 g Fenouil 200 g Pomme 330 g Gingembre 20 g 1 Citron (sans la peau)
--	---	---	---	---	--

### 2ème jus frais de légumes/fruits de 13h ou 14h

<b>Betteraves rouges 600g</b> Courgettes 300 g Concombres 100 g Carottes 550 g Pomme 390 g 1 Citron (sans la peau)	<b>Céleri 200 g</b> Carottes 120 g Epinards 500 g Persil 60 g Pomme 220 g 1 Citron (sans la peau)	<b>Radis roses 200 g</b> (ou radis noirs 60 g) Betteraves rouges 200 g Carottes 500 g Courgettes 1,5 kg Pomme 600 g Jus tonique pur : 1 c à Soupe	<b>Pomme de terre 60 g</b> (avec la peau) Betteraves rouges 300 g Carottes 100 g Céleri 100 g Courgettes 300 g Radis roses 100 g (ou radis noir 30 g) Pomme ou Poire 240 g	<b>Carottes 500 g</b> Concombres 400 g Oranges 400 g 1 Citron (sans la peau) Curcuma 20 g + Jus tonique si nécessaire	<b>Courgettes 300 g</b> Potimarron 900 g Oranges épluchées 300 g 2 citrons (sans la peau) Jus tonique 1 càsoupe
---	--	---	--	--	---