

LA RECETTE

Jus digestif

Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin de son alimentation. Allier plaisir et bien-être, le secret de ce jus détox.



Temps de préparation : 5 min
Pour 2-3 verres

Ingrédients

1/4 de petit chou vert
2 branches de céleri
1/3 d'ananas

Préparation

Lavez le quart de chou et les deux branches de céleri. Prélevez la peau de l'ananas. Passez les légumes et la chair de l'ananas à l'extracteur de jus. C'est prêt!

Les vertus santé

Antioxydant – Anti-inflammatoire – Sucré
Savoureux et sucré, l'ananas cru est notamment réputé pour faciliter la digestion, accélérer la guérison des plaies et la résorption des hématomes. En revanche, rien ne prouve qu'il fasse maigrir!