



SWISS MEDICAL  
NETWORK

## Recettes jus du jour

Pour 4 personnes :

### **Carottes, céleri, concombre et gingembre**

4 carottes  
12 branches de céleri  
2 concombres  
5cm de gingembre

### **Oranges, pommes, carotte et kiwi**

6 oranges  
6 pommes  
2 carottes  
2 kiwi

### **Betterave, grenade, orange et citron**

4 betteraves  
2 grenades  
2 oranges  
1 citron

### **Baies de goji, mangue, papaye, pomme, banane et noix de coco**

4 poignées de baies de goji  
2 mangues  
2 papayes  
4 cuillères à soupe d'eau de coco  
1 pomme  
1 banane

### **Pommes, concombre, citron et gingembre**

2 pommes vertes  
2 concombres  
1 citron  
5cm de gingembre



SWISS MEDICAL  
NETWORK

### **Carottes, oranges, gingembre et curcuma**

8 carottes  
3 oranges blondes  
5cm de gingembre  
2cm de curcuma frais

### **Carottes, citron, gingembre, pamplemousse et kiwi**

4 carottes  
1 citron  
1 pamplemousse  
2 kiwi  
5cm de gingembre

### **Betterave, carottes, pommes, citron et gingembre**

2 à 3 betteraves  
6 carottes  
5cm de gingembre  
½ citron

### **Pommes, kiwi, épinard et noix de coco**

4 bananes  
4 kiwi  
4 poignées de feuille d'épinard  
40cl d'eau de coco