



JUS VITAMINÉ

**DÉFI
FAMILLES**



Vallée d'Ambre
Harmonie & Sérénité

EAU AROMATISÉE POUR LA FAMILLE



Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 2 feuilles de prune de cythère (ou fruit à pain, moringa, citron...)
- ✂ 50g de grenades
- ✂ 2 carottes
- ✂ 2 oranges (ou pamplemousse, mandarine)
- ✂ 50cl d'eau
- ✂ 1 CàC de curcuma (ou gingembre frais)

Les étapes de la recette

Un jus à base de feuilles, de légumes et de fruits en guise d'apéritif.

1. Peler les mandarines, le pamplemousse et les carottes (si elles sont bio, conserver la peau).
2. Presser le jus des citrons.
3. Mixer tous les ingrédients et les passer au tamis (ou passer les fruits et légumes à l'extracteur de jus)
4. Mettre en bouteille et déguster dans les 48h00.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 1 orange bien juteuse
- ✂ Cœur d'un ananas
- ✂ Jus d'un citron vert
- ✂ 2 cuillères à soupe de miel
- ✂ 1,5l d'eau

Les étapes de la recette

1. Couper l'orange en deux et prélever 1 rondelle. Presser le jus et verser dans une carafe.
2. Couper le cœur d'ananas en bâtonnets et les ajouter dans la carafe.
3. Couper en deux le citron vert et le presser.
4. Ajouter le jus dans la carafe, le miel puis 1,5 L d'eau. Laisser au moins 1h au frais, idéalement toute une nuit au réfrigérateur

Ti Kozé nutrition

Le corps est composé essentiellement de 60 % d'eau chez l'adulte et 75 % chez le nourrisson. S'hydrater permet de préserver votre santé. L'eau est indispensable pour éliminer les toxines hors de votre organisme. Les reins sont capitaux pour drainer ces toxines. La consommation d'eau permet également de réguler la température pour le maintien d'une température constante à l'intérieur du corps surtout en période de fièvre. La soif est un signe tardif de déshydratation. Il est possible d'ajouter des fruits, des plantes pour aromatiser et inciter à la consommation d'eau.

- Karelle MOGADE -

Bon, équilibré et peu coûteux !