JUS VELOURS ROUGE

RECETTE JUS VELOURS ROUGE

 1 betterave  moyenne lavée et coupée en petits dés

2 tasses de carottes lavées et coupées en petits dés

1 pomme coupée en petits dés

4 tasses d'épinards

1 morceau de gingembre (1 pouce pu au goût)

PASSER LE TOUT À L'EXTRACTEUR À JUS

JUS VELOURS ROUGE POURVOIR GUÉRISSEUR DES FRUITS ET LÉGUMES

BETTERAVE

Les nitrates sont transformés naturellement en oxyde nitrique, une molécule qui procure un effet vasodilatateur. Cette molécule maintient la souplesse des vaisseaux sanguins, préserve l’élasticité des artères, permet une meilleure circulation et oxygénation dans tout le corps

CAROTTE

Les propriétés antioxydantes du bêta-carotène et de la vitamine C contenues dans la carotte, en font un puissant allié du système immunitaire, puisqu’elles augmentent notre résistance aux infections.

ÉPINARD

Les épinards crus sont incontestablement considérés comme étant un aliment de prédilection pour l’intestin

La chlorophylle oxygène le sang. Ils renferment de plus des nutriments qui contribuent à débarrasser le foie des déchets qui le congestionne et peut occasionner une incapacité à perdre, prendre ou maintenir un poids santé.

GINGEMBRE

Le gingembre est riche en vitamine C. C’est un puissant anti viral.

POMME

La pomme contient 84% d’eau. L’eau ainsi que tous les sels minéraux contenus dans une pomme ont le pouvoir d’hydrater les cellules en profondeur

La pomme exerce un effet anti inflammatoire sur la glande thyroïde.

POUR EN SAVOIR SUR LE POUVOIR GUÉRISSEUR DES FRUITS, PROCUREZ-VOUS MON LIVRE : UN SMOOTHIE PAR JOUR …. Éloigne le médecin pour toujours. LE POUVOIR GUÉRISSEUR DES FRUITS

Vous trouverez dans ce livre, le pouvoir guérisseurs de 42 fruits. Comment l’eau des fruits peut nous guérir et nous garder en santé. 8 façons d’augmenter l’hydratation de l’eau qu’on boit,

5 breuvages « SUPER HYDRATANT », 4 « BOL DE SMOOTHIE », 22 recettes de smoothies !!

En BONUS, comment faire votre purée de dattes, votre lait d’amande, lait de cajou et lait de coco maison.

Tout ça dans un seul livre pour 10.00$

VOICI LE LIEN POUR VOUS PROCURER LE LIVRE

<https://joelle-s-school-c23a.thinkific.com/courses/un-smoothie-par-jour>

VOUS POUVEZ AUSSI COMMANDER PAR COURRIEL

[joellejaynd@gmail.com](mailto:joellejaynd@gmail.com)

VOICI LE LIEN POUR ÉCOUTER LA VIDÉO

<https://fb.watch/821G0CSvam/>