

Autres idées de jus

Carottes-cannelle:

2 carottes, ½ pomme, une pincée de cannelle, une pincée de muscade, quelques tiges de fenouil.

Mon Pastis Végétal:

2 concombres, écorce et tiges de fenouil, une gousse d'ail, un peu de jus de citron, une pincée de sel, poivre moulu.

Jus V24 épicé:

2 tomates (qualité Roma), ¼ de petit concombre, sauce soja ou sel, une goutte de tabasco, carottes.

Fraîcheur du soir:

2 carottes, 2 tomates, quelques feuilles de menthe fraîche.

En route belle troupe:

1 grande carotte, ¼ de betterave rouge crue, 1 gousse d'ail, ¼ de concombre, une poignée de cerfeuil.

Jus au Lait:

1 carotte, ½ betterave rouge, ½ petit chou-rave, ¼ de céleri-rave, lait cru de chèvre, un peu de roquette.

Libérez-Mon-foie:

1 concombre, 3 branches de céleri blanc, une poignée d'épinards, une poignée de laitue, 1 centimètre de gingembre frais, 1 gousse d'ail Pour en tempérer l'âpreté, fouettez-y un jaune d'œuf ou du lait de coco.

Lait végétal glacé:

2 carottes, quelques lamelles de chou blanc, un verre de lait de chèvre cru bio, une pincée de cannelle, des tout petits glaçons ou de la glace pilée.

Pourquoi en jus?

Il semble que, dans des organismes fragilisés par la vie moderne et chez des personnes qui ne mâchent pas plus de soixante fois chaque bouchée (donc vous et moi), le mécanisme de la digestion nous ferait perdre une grande partie des nutriments des végétaux crus. La solution ? L'absorption sous forme de jus permettrait d'optimiser l'apport. Les spécialistes des jus estiment que vous bénéficiez alors de 92 % des valeurs nutritives puisque, la pulpe ôtée, presque plus aucun effort de digestion n'est nécessaire et que les jus sont absorbés et assimilés très rapidement.

Hypersensibles



SGSLSS : aucun souci, toutes les recettes habituelles de jus frais vous conviennent.

Glycémie : les jus de légumes devraient être surtout à base de légumes, une toute petite dose de légume sucré ou de fruit étant autorisée pour sucrer le tout.

Dysbiose : si vous aimez les crudités, c'est la forme idéale pour vous tant que vous êtes fragile au plan digestif. Notez que, même sans fibres, les jus peuvent malgré tout indisposer certains profils.

Canaris : les jus frais, qu'ils soient de légumes ou de fruits vous sont totalement contre-indiqués.

Les jus de fruits en boîte?



Vous aurez appris par l'un ou l'autre magazine de consommation que les catégories de jus de fruits sont multiples: depuis le nectar de fruit et les boissons aux jus de fruits, jusqu'au « *jus de fruit 100 %, sans sucre ajouté* », ou mieux encore « *non sucré à base de jus concentré; pur jus de fruits 100 %* ». C'est la version que l'on nous conseille en diététique classique.

Nous ne sommes peut-être pas tous au courant que le fabricant peut ajouter nombre d'adjuvants de traitement: du disulfite de potassium comme conservateur, de l'ascorbate de sodium comme antioxydant ou du carbonate de calcium comme acidifiant. Bien sûr, certains de ces produits sont