COMPOSEZ VOTRE JUS VERT HEALTHY

À votre tour !

Composez votre jus vert en piochant dans la liste de la page 21 les aliments que vous préférez.

Objectif : tester et trouver trois recettes sympas à réaliser chaque mois du programme !

1er MOIS	A 1 BASE DE LÉGUMES	B LÉGUMES À FEUILLES VERTES	C FRUIT OU LÉGUME SUCRÉ	D BOOST HEALTHY	VERDICT
Exemple	Concombre	Épinards	½ citron + ½ pomme	Gingembre	Ouhhhh miam et *caliente* !
Idée n° 1					
Idée n° 2					
Idée n° 3					

2e MOIS	A 1 BASE DE LÉGUMES	B LÉGUMES À FEUILLES VERTES	C FRUIT OU LÉGUME SUCRÉ	D BOOST HEALTHY	VERDICT
Exemple	Poivron rouge + courgette	Cresson	1 citron	Persil	On adore !
Idée n° 4					
Idée n° 5					
Idée n° 6					

3e MOIS	A 1 BASE DE LÉGUMES	B LÉGUMES À FEUILLES VERTES	C FRUIT OU LÉGUME SUCRÉ	D BOOST HEALTHY	VERDICT
Exemple	Brocoli + céleri	Kale	Ananas	Herbe de blé	À moi le *glow* sur la peau !
Idée n° 7					
Idée n° 8					
Idée n° 9					