

Happy Smoothies & Jus détox



© Kathleen Martin - Naturopathe 2022

Bienvenue sur mon ebook de recettes de smoothies !

Pourquoi faire une détox?

Alléger le contenu de son assiette à plusieurs reprises durant l'année est primordial.

Ce que l'on appelle la détox ou les diètes donnent un petit coup de pouce à l'organisme pour éliminer les toxines venant d'une alimentation trop souvent raffinée, pauvre en nutriments mais riche en sels, en sucres et en acides gras saturés.

L'engrassement du corps s'installe petit à petit et donne naissance à une ou plusieurs maladies (inflammation diverses, candidose, diabète, obésité...)

La voie d'intoxication et la voie de détoxification est la même donc le contenu de notre assiette au quotidien est capital ! L'alimentation recommandée est la plus simple et la plus saine possible sans enlever le plaisir de manger.

Les fruits et les légumes ont de nombreux avantages, ils rétablissent l'équilibre acido-basique de l'organisme et leurs nutriments facilitent le nettoyage des émonctoires (le foie, les reins, la peau, les poumons, les intestins). Leurs vitamines et anti-oxydants freinent le développement des radicaux libres mais également le vieillissement cellulaires.

Tableau des pouvoirs des fruits et légumes sur les émonctoires

	Foie	Reins	Peau	Intestins	Poumons
Fruits	Fraise, citron, ananas	Citron, raisin, cerise	Mangue, cassis, myrtille	Pomme, orange, figue	aucun
Légumes	Carotte, radis noir, artichaut	Fenouil, asperge, concombre	Épinard, avocat, oignon rouge	Poireau, brocolis, betterave	aucun

Bonus Phyto

Dans les smoothies, vous trouverez des plantes qui participent à un bien-être supplémentaire.

L'ashwaganda, ce ginseng indien réduit l'anxiété et améliore les performances sportives

La spiruline est une algue gorgée de minéraux, vitamines et surtout protéines de végétales.

Les graines de chia sont une excellente source d'oméga 3 et facilite le transit intestinale.

Le psyllium blond apporte un effet cicatrisant à la paroi intestinale et ralentit l'absorption du sucre dans le sang.

Le curcuma est une épice riche d'anti-oxydant, les curcuminoïdes. Il a montré son efficacité pour soulager les troubles digestifs et les maladies inflammatoires.

Les smoothies sont réalisés pour deux personnes.

Conseil matériel : Préférez l'extracteur de jus afin de conserver les enzymes, les vitamines et les minéraux des fruits et légumes. Sinon optez pour un mixeur classique.

Jus détox



Ingédients :

2 branches de céleri
2 carottes
2 pommes
100ml de jus de citron
150ml d'eau
2 c à c de psyllium blond

- Lavez et coupez le céleri en morceaux
- Épluchez, lavez et coupez la carotte en rondelles
- Épluchez la pomme et coupez-la en morceaux
- Pressez le citron
- Versez le tout dans l'extracteur de jus
- Ajoutez l'eau et le psyllium
- Réservez au frais 1h ou ajoutez des glaçons et mixez de nouveau afin de servir frais

Smoothie anti-inflammatoire



Ingédients :

2 carottes
20g de gingembre
100ml de citron
2 c à c de curcuma
50ml de lait de coco

- Épluchez, lavez et coupez les carottes en rondelles
- Épluchez le gingembre et couper le en morceaux
- Pressez le citron
- Versez le tout dans l'extracteur de jus
- Ajoutez le curcuma et mélangez à l'aide d'une cuillère
- Réservez au frais 1h ou ajouter des glaçons et mixer de nouveau pour servir frais

Jus booster



Ingrédients :

15 pousses d'épinards
2 carottes
100ml de citron
1 c à c d'ashwagandha en poudre

- Épluchez, lavez et coupez la mangue
- Lavez les pousses d'épinards
- Épluchez, lavez et coupez la carotte en morceaux
- Pressez le citron
- Versez le tout dans l'extracteur de jus
- Ajoutez l'ashwagandha et mélangez à l'aide d'une cuillère
- Réservez au frais 1h ou ajoutez des glaçons et mixez de nouveau afin de servir frais

Jus vitaminé



Ingédients :

2 c à c de spiruline en poudre

1 ananas

15 pousses d'épinard

½ mangue

100ml d'eau

- Épluchez l'ananas, la mangue et coupez les en morceaux
- Lavez les pousses d'épinard
- Versez le tout dans l'extracteur de jus
- Ajoutez l'eau et la spiruline puis mélangez à l'aide d'une cuillère
- Réservez au frais 1h ou ajoutez des glaçons et mixez de nouveau afin de servir frais

Smoothie douceur



Ingrédients :

4 c à c de cacao en poudre

1 banane

½ mangue

50m de lait de coco

2 c à c crème de noisettes

- Épluchez puis coupez la banane et la mangue en morceaux
- Versez le tout dans l'extracteur de jus
- Ajoutez le cacao en poudre et le lait de coco
- Ajoutez la crème de noisettes et mélangez à l'aide d'une cuillère
- Réservez au frais 1h ou ajoutez des glaçons et mixez de nouveau afin de servir frais

Smoothie bonheur



Ingédients :

100g de fruits rouges
1 mangue
1 cà c de graines de chia
150ml de lait de coco

- La veille mettre les graines de chia au frigo
- Lavez les fruits rouges délicatement
- Épluchez la mangue et coupez-la en morceaux
- Versez le tout dans l'extracteur de jus
- Ajoutez le lait de coco
- Ajoutez les graines de chia gonflées et mélangez à l'aide d'une cuillère
- Réservez au frais 1h ou ajoutez des glaçons et mixez de nouveau afin de servir *frais*

Jus désacidifiant



Ingédients :

1 pomme
50ml de citron
15 pousses d'épinards
2 betteraves
100ml d'eau

- Épluchez et coupez la pomme en morceaux
- Lavez puis coupez la betterave en morceaux
- Pressez le citron
- Ajoutez les pousses d'épinards
- Versez le tout dans l'extracteur de jus
- Ajoutez l'eau
- Ajoutez le moringa et mélangez à l'aide d'une cuillère
- Réservez au frais 1h ou ajoutez des glaçons et mixez de nouveau afin de servir frais

*Merci,
régalez-vous !*

Pour en savoir plus



Kathleen Martin

Naturopathe-Coach
Styliste culinaire

Consultation en cabinet à Lyon 1er ou à distance, prise de rdv sur [Doctolib](#)

Contact: kathleen.martin@orange.fr

Site internet :
naturopathe-kathleen.com

[Instagram](#) 

[Youtube](#) 

Cet ebook est né d'une envie de partager mes connaissances avec vous.

© Kathleen Martin - Naturopathe 2022