



10 recettes BOISSONS DÉTOX



LES ASTUCES
de Fanny, notre diététicienne
Croq'Kilos

CROQ'KILOS



THÉ VERT AU PAMPLEMOUSSE



5
min



5
min



54
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 ml d' eau
- 100 g de pamplemousses
- 1 sachet de thé vert
- 5 g de miel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Laver soigneusement le pamplemousse et le presser pour en extraire tout le jus. Réserver dans un mug.
- Faire bouillir l'eau. Baisser le feu et laisser infuser le sachet de thé vert pendant 5 minutes. Enlever le sachet de thé.
- Verser le thé vert sur le jus de pamplemousse.
- Ajouter une cuillère de miel, mélanger puis déguster sans attendre.



Cette recette est un bon moyen d'améliorer un simple thé vert pour lui apporter du goût ! Le pamplemousse est riche en vitamine C et lycopène, deux antioxydants reconnus pour leurs vertus santé ! Ne pas hésiter à ajouter un morceau de gingembre frais au mélange pour renforcer ses vertus digestives !



EAU DÉTOX AU CONCOMBRE, CITRON VERT ET MENTHE



5
min



0
min



14
kcal

INGRÉDIENTS

- 500 ml d' eau
- 2 g de menthe fraîche
- 30 g de concombres
- 25 g de citrons verts

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Laver soigneusement le citron, la menthe et le concombre.
- Découper le concombre en tranches très fines et le citron jaune en fines rondelles.
- Détacher les feuilles de menthe.
- Dans un infuseur ou une bouteille en verre, placer les rondelles de citron légèrement écrasées pour en faire sortir le jus. Ajouter les feuilles de menthe et le concombre.
- Couvrir d'eau et laisser reposer au minimum 1 heure au réfrigérateur avant de déguster bien frais.



Cette recette d'eau détox est parfaite pour augmenter son niveau d'hydratation au quotidien. Le citron, le concombre et la menthe apportent à l'eau beaucoup de fraîcheur. Le citron, riche en vitamine C antioxydante, est idéal pour booster le système immunitaire et aider au fonctionnement normal du foie. Le concombre est un légume hydratant riche en magnésium et potassium. Enfin, la menthe, aide à apaiser le système digestif. Cette recette peut être préparée le matin pour toute la journée !



JUS DÉTOX MINCEUR



5
min



0
min



101
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 g de concombres
- 200 g de carottes
- 25 g de citrons verts

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Couper le concombre en gros morceaux.
- Couper le citron vert en quartiers.
- Passer les ingrédients à l'extracteur.



Une super boisson pour partir la journée. On s'hydrate en plus d'aller chercher des vitamines.



JUS MIX DÉTOX



10
min



0
min



104
kcal

INGRÉDIENTS

- 30 g de branches de fenouil
- 30 g de branches de céleri
- 100 g de carottes
- 100 g d'oranges
- 50 g de citrons jaunes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Mixer tous les ingrédients ensemble.



Ce smoothie a un rôle de purifiant et diurétique. Il assure une meilleure digestion.



MILKSHAKE DÉTOX À L'ALOE VERA



5
min



0
min



126
kcal

INGRÉDIENTS

- 70 g de fraises
- 50 g de bananes
- 100 ml de lait d'amande
- 100 ml de jus d'aloé vera
- 5 g de sucre de fleur de coco
- 5 ml d' extrait de vanille

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Nettoyer soigneusement et découper les fraises en deux. Détailler la banane en rondelles épaisses.
- Placer l'ensemble des ingrédients dans le bol d'un blender.
- Mixer quelques secondes jusqu'à obtention d'un milkshake liquide et homogène.
- Déguster sans attendre.



Pour une version glacée, il est possible d'utiliser des fraises surgelées ou d'ajouter quelques glaçons dans le bol du blender. Cette recette est idéale pour profiter des vertus de l'aloé vera de manière originale ! Entre autres, l'aloé vera est excellent pour favoriser le confort digestif, stimuler les défenses immunitaires et conserver une peau en pleine santé !



INFUSION CITRON, MIEL ET GINGEMBRE



5
min



5
min



57
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 ml d' eau
- 100 g de citrons jaunes
- 5 g de gingembre
- 5 g de miel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Nettoyer soigneusement le citron. Réserver une rondelle fine. Presser le citron pour en extraire tout le jus. Réserver dans un mug.
- Faire bouillir l'eau.
- Dans le mug, verser l'eau bouillante sur le jus de citron. Ajouter le morceau de gingembre frais épluché, le miel et la rondelle de citron.
- Laisser infuser 10 minutes en remuant, retirer le morceau de gingembre et déguster sans attendre.



Cette recette économique et express est idéale pour terminer un repas copieux et aider à la digestion. Cette infusion riche en vitamine C antioxydante permet également de booster le système immunitaire !



SMOOTHIE À LA MENTHE



10
min



0
min



81
kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de concombres
- 10 menthes fraîches
- 125 g de yaourt nature

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Éplucher et couper le concombre en dés.
- Rincer les feuilles de menthe.
- Mettre le tout dans le blender avec le yaourt.
- Saler et poivrer si nécessaire.
- Pour que ce smoothie soit bien frais, penser à mettre tous les ingrédients au frigo avant la préparation.



La menthe est riche en fer, en vitamine C et B9.



JUS DÉTOX CÉLERI CONCOMBRE



10
min



0
min



121
kcal

INGRÉDIENTS

- 2 tiges de persil frisé
- 50 g de branches de céleri
- 150 g de pommes
- 100 ml de jus de citron
- 50 g de concombres

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Mixer tous les ingrédients.
- Pour ce jus détox, vous pouvez multiplier les quantités par 2, et ainsi prévoir pour le lendemain matin.



Ce jus détox va permettre une meilleure digestion, il va purifier l'organisme en éliminant les toxines. Il est également diurétique et favorise donc le nettoyage des reins.



INFUSION POMME CANNELLE



5
min



20
min



26
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 ml d' eau
- 3 g de bâton de cannelle
- 30 g de pelures de pomme
- 5 g de miel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Nettoyer soigneusement les pelures de pomme.
- Dans une casserole, verser l'eau puis ajouter les pelures de pomme ainsi que le bâton de cannelle.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser infuser 20 minutes avant de filtrer.
- Servir bien chaud avec une cuillère à café de miel.



Pour cette recette, veillez à choisir des pelures de pomme bio étant donné que la peau va être directement utilisée pour infuser et parfumer ! Cette recette économique et facile est idéale pour aider à la digestion après un repas copieux !



JUS DE CITRON AVEC 150ML D'EAU TIÈDE



0
min



0
min



39
kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de citrons jaunes
- 150 ml d' eau

ÉTAPES DE PRÉPARATION

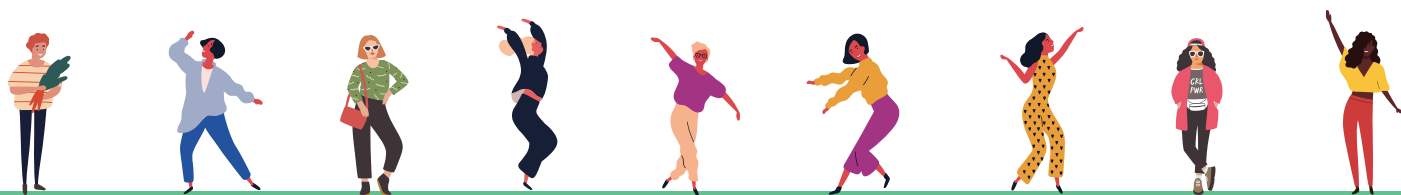
- Presser le citron.
- Mélanger avec l'eau.



Le citron a pour effet de stimuler l'activité des reins, ce qui favorise l'élimination des toxines. Grâce aux flavonoïdes qu'il contient, le citron a des propriétés antioxydantes pouvant prévenir de nombreuses maladies comme le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Pour bénéficier des 4 000 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
www.croq-kilos.com

Téléchargez notre application mobile



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

