

JUS BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ

21 recettes à l’extracteur

Pour la peau, l’énergie, la digestion, les cheveux et les ongles,

l’inflammation, la ménopause et la gestion du poids

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

Sommaire

1. Peau éclatante et anti-âge
2. Énergie et tonus
3. Digestion et détox douce
4. Cheveux et ongles
5. Anti-inflammatoire
6. Ménopause
7. Gestion du poids

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

Guide des superaliments et précautions

Ces recettes sont pensées pour un extracteur de jus (pressage lent).

Chaque recette donne 1 verre d'environ 250 ml.

Les jus sont meilleurs bu frais, au max dans les 24 heures au réfrigérateur.

Comme pour la nourriture, je vous conseille de mâcher votre jus afin que les nutriments passent en perlinguale.

Chaque recette propose un superaliment optionnel (spiruline, matcha, curcuma, chia...). Le guide des superaliments et leurs précautions d'usage se trouvent en fin d'ebook.

Quelques repères utiles :

Choisissez des fruits et légumes bio, de saison, lavés avec soin.

Alternez les ingrédients durs et mous pour faciliter l'extraction : une feuille d'épinard entre deux morceaux de carotte, par exemple.

Un jus reste un complément à une alimentation variée. Il contient moins de fibres qu'un fruit entier et peut être riche en sucres naturels : un verre par jour suffit largement.

Ces recettes apportent des nutriments utiles à la peau, aux cheveux ou à l'énergie, mais aucun jus ne fait de miracle.

Pour une grossesse, un traitement médical ou une maladie (diabète, problèmes rénaux), demandez conseil à un professionnel de santé pour les interactions avec vos traitements en cours.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

1. Peau éclatante et anti-âge



La vitamine C participe à la formation du collagène, et les caroténoïdes (carotte, orange) et polyphénols (grenade, fraise) sont des antioxydants. Ces jus misent sur ces apports.

Jus Soleil

Ingrédients : 3 carottes, 1 orange pelée, 1 cm de gingembre frais. Préparation : Passez les carottes, l'orange et le gingembre dans l'extracteur. Mélangez et servez frais. Pourquoi c'est bien : bêta-carotène de la carotte, vitamine C de l'orange.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de curcuma et 1 pincée de poivre noir, mélangés au jus pressé.

Fraise-concombre-menthe

Ingrédients : 150 g de fraises, ½ concombre, 6 feuilles de menthe. Préparation : Passez la menthe entre les fraises et le concombre. Servez avec des glaçons. Pourquoi c'est bien : hydratant, riche en vitamine C, très rafraîchissant.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de graines de chia, à laisser gonfler 10 minutes dans le jus.

Grenade-pomme

Ingrédients : 1 grenade (graines), 1 pomme, ½ citron pelé. Préparation : Égrenez la grenade, passez les graines puis la pomme et le citron. Pourquoi c'est bien : la grenade est riche en polyphénols antioxydants.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de baobab en poudre, pour un goût acidulé et un surplus de vitamine C.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

2. Énergie et tonus



Le matin ou en milieu d'après-midi, ces jus apportent des sucres naturels, de la vitamine C et des minéraux, sans excitants.

Betterave-pomme-gingembre

Ingrédients : 1 petite betterave crue (environ 100 g), 2 pommes, 1 cm de gingembre. Préparation : Coupez la betterave en morceaux, passez-la avec les pommes et le gingembre. À savoir : la betterave peut colorer les urines en rose, c'est sans danger.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de maca, dont la saveur maltée s'accorde bien avec la betterave.

Vert tonique

Ingrédients : 2 grosses feuilles de chou kale, 2 pommes, ½ citron vert. Préparation : Alternez le kale avec les pommes, ajoutez le citron vert à la fin. Pourquoi c'est bien : apports en vitamine C et en minéraux, goût frais et peu sucré.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de matcha, fouetté dans le jus.

Ananas-orange-menthe

Ingrédients : 200 g d'ananas, 1 orange pelée, quelques feuilles de menthe. Préparation : Passez l'ensemble dans l'extracteur. Servez très frais. Pourquoi c'est bien : un jus fruité et vitaminé pour le coup de mou de l'après-midi.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de spiruline : l'ananas masque bien son goût.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

3. Digestion et détox douce



Le corps élimine déjà seul ses déchets grâce au foie et aux reins : ces jus ne "nettoient" rien de façon magique. Ils sont simplement hydratants, avec des ingrédients souvent associés au confort digestif.

Pomme-fenouil-gingembre

Ingrédients : 2 pommes, ½ bulbe de fenouil, 1 cm de gingembre. Préparation : Passez le fenouil et le gingembre entre les morceaux de pomme. À savoir : le fenouil apporte une saveur anisée douce, appréciée après un repas copieux.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de graines de chia, à laisser gonfler 10 minutes dans le jus.

Céleri-concombre-pomme verte

Ingrédients : 2 branches de céleri, ½ concombre, 1 pomme verte, ½ citron. Préparation : Passez tous les ingrédients, citron en dernier. Pourquoi c'est bien : très hydratant et peu sucré, idéal le matin.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de chlorelle en poudre.

Poire-menthe-gingembre

Ingrédients : 2 poires mûres, 6 feuilles de menthe, 1 cm de gingembre. Préparation : Passez la menthe entre les poires, puis le gingembre. Pourquoi c'est bien : doux et parfumé, agréable chaud ou froid.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de curcuma avec 1 pincée de poivre noir.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

4. Cheveux et ongles



Cheveux et ongles dépendent d'abord d'une alimentation équilibrée (protéines, fer, zinc, vitamines B). Ces jus apportent surtout du fer d'origine végétale associé à de la vitamine C, qui aide à mieux l'absorber, ainsi que de la vitamine A et de la silice.

Épinard-persil-orange

Ingrédients : 1 grosse poignée d'épinards, ½ bouquet de persil, 2 oranges pelées. Préparation : Passez les herbes et les épinards entre les quartiers d'orange. Pourquoi c'est bien : fer végétal et vitamine C dans le même verre.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de spiruline, pour un apport supplémentaire en fer végétal.

Concombre-kiwi-persil

Ingrédients : 1 concombre, 2 kiwis pelés, quelques brins de persil. Préparation : Passez le tout et buvez rapidement. Pourquoi c'est bien : le concombre contient de la silice, le kiwi de la vitamine C.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de baobab en poudre.

Poivron-carotte-orange

Ingrédients : ½ poivron rouge, 2 carottes, 1 orange pelée. Préparation : Passez les ingrédients, en commençant par le poivron. Pourquoi c'est bien : le poivron rouge est l'un des légumes les plus riches en vitamine C, la carotte apporte de la vitamine A.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de graines de chia, à laisser gonfler 10 minutes dans le jus.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

5. Anti-inflammatoire



L’inflammation de bas grade dépend surtout de l'alimentation globale (type méditerranéen, légumes, poissons gras, peu d'aliments ultra-transformés), du sommeil et de l'activité physique. Ces jus apportent des antioxydants et des polyphénols, mais ne soignent pas une maladie inflammatoire (arthrose, polyarthrite, maladie de Crohn…) : en cas de diagnostic ou de douleurs persistantes, suivez l'avis de votre médecin.

Ananas-gingembre-pomme

Ingrédients : 200 g d'ananas, 2 cm de gingembre frais, 1 pomme. Préparation : Passez l'ananas, le gingembre et la pomme, servez frais. Pourquoi c'est bien : l'ananas contient de la bromélaïne, le gingembre est l'un des ingrédients les plus étudiés pour ses effets sur l'inflammation, avec des résultats modestes.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de curcuma et 1 pincée de poivre noir, le duo anti-inflammatoire le plus connu.

Myrtille-épinard-pomme

Ingrédients : 100 g de myrtilles, 1 poignée d'épinards, 2 pommes. Préparation : Passez les épinards entre les pommes et les myrtilles. Pourquoi c'est bien : les myrtilles sont riches en anthocyanes, des antioxydants.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de graines de chia, pour des oméga-3 végétaux et des fibres.

Chou rouge-pomme-citron

Ingrédients : ¼ de chou rouge, 2 pommes, ½ citron. Préparation : Passez le chou rouge entre les morceaux de pomme, puis le citron. Pourquoi c'est bien : le chou rouge contient des anthocyanes et de la vitamine C. La pomme adoucit son goût.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de chlorelle en poudre.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

6. Ménopause



Pendant la ménopause, les besoins en calcium, en vitamine D, en magnésium et en protéines augmentent, et les symptômes (bouffées de chaleur, fatigue, peau plus sèche) varient beaucoup d'une femme à l'autre. Ces jus apportent des minéraux, de la vitamine C et de l'hydratation, mais ne remplacent ni un suivi médical ni un traitement.

Kale-orange-pomme

Ingrédients : 2 grosses feuilles de kale, 2 oranges pelées, 1 pomme. Préparation : Alternez le kale avec les quartiers d'orange et la pomme. Pourquoi c'est bien : le kale apporte du calcium végétal et de la vitamine K, l'orange de la vitamine C.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de graines de chia, source d'oméga-3 végétaux.

Épinard-kiwi-pomme

Ingrédients : 1 grosse poignée d'épinards, 2 kiwis pelés, 1 pomme. Préparation : Passez les épinards entre les kiwis et la pomme. Pourquoi c'est bien : magnésium des épinards, vitamine C du kiwi.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de spiruline.

Concombre-poire-menthe

Ingrédients : ½ concombre, 2 poires mûres, 6 feuilles de menthe. Préparation : Passez la menthe entre la poire et le concombre. Servez très frais. Pourquoi c'est bien : hydratant et rafraîchissant, agréable en cas de bouffées de chaleur.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de Maca. Certaines femmes l'utilisent pendant la ménopause, mais les preuves scientifiques restent limitées : demandez conseil à votre médecin en cas de traitement hormonal ou d'antécédent lié aux hormones.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

7. Gestion du poids



Aucun jus ne fait maigrir à lui seul. Un jus contient moins de fibres qu'un fruit ou un légume entier et rassasie moins : mieux vaut le prendre en collation ou en accompagnement d'un repas équilibré, que le consommer à la place d'un repas. Les cures de jus restrictives sont déconseillées. Ces recettes sont à dominante légumes, donc plus pauvres en sucres que les jus de fruits. Si votre rapport à l'alimentation vous préoccupe, parlez-en à un médecin ou à un diététicien.

Concombre-épinard-citron vert

Ingrédients : 1 concombre, 1 poignée d'épinards, 1 citron vert pelé, quelques feuilles de menthe. Préparation : Passez les épinards entre les morceaux de concombre, puis le citron vert et la menthe. Pourquoi c'est bien : très peu sucré et très hydratant.

Superaliment optionnel : 1 cuillère à café de graines de chia, à laisser gonfler 10 minutes dans le jus : elles ajoutent des fibres et renforcent la satiété.

Tomate-céleri-poivron

Ingrédients : 2 tomates mûres, 2 branches de céleri, ½ poivron rouge, ½ citron. Préparation : Passez tous les ingrédients et servez frais avec une pincée de poivre. Pourquoi c'est bien : un jus salé et peu sucré, qui change des jus de fruits.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de curcuma avec 1 pincée de poivre noir.

Courgette-concombre-persil

Ingrédients : 1 petite courgette, ½ concombre, un petit bouquet de persil, ½ citron. Préparation : Passez le persil entre la courgette et le concombre, puis le citron. Pourquoi c'est bien : léger, végétal et facile à boire en collation.

Superaliment optionnel : ½ cuillère à café de chlorelle en poudre.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

Quelques astuces…

Pour accompagner vos jus : une poignée d'amandes ou un yaourt aident à lisser l'apport en sucres et ajoutent des protéines.

Varier les couleurs : plus vos assiettes et vos verres sont colorés, plus vous diversifiez les nutriments.

Ne pas jeter la pulpe : elle peut finir dans un cake, des galettes de légumes ou un smoothie.

Conservation : bouteille propre remplie à ras bord, au réfrigérateur, bien fermée.

Guide des superaliments

"Superaliment" est surtout un terme marketing : ces produits sont riches en nutriments, mais les bénéfices annoncés sont souvent plus modestes que les promesses. Ajoutez-les en petite quantité, hors de l'extracteur : on les mélange au jus déjà pressé, à la cuillère ou au shaker.

Spiruline (poudre) : ½ à 1 cuillère à café (1 à 3 g). Riche en protéines, en fer et en vitamines du groupe B. Goût prononcé : à masquer avec ananas, pomme ou citron vert. Commencez par une petite dose.

Chlorelle (poudre) : ½ cuillère à café. Algue verte voisine de la spiruline, au goût un peu plus doux.

Matcha : ½ cuillère à café. Thé vert en poudre, antioxydants et un peu de caféine pour le tonus.

Curcuma : ½ cuillère à café, avec une pincée de poivre noir qui améliore l'absorption de la curcumine.

Graines de chia : 1 cuillère à café, à laisser gonfler 10 minutes dans le jus. Apport de fibres et d'oméga-3 végétaux.

Baobab (poudre) : 1 cuillère à café. Naturellement riche en vitamine C, goût acidulé.

Maca : ½ cuillère à café. Racine à la saveur maltée, utilisée pour le tonus. Les preuves scientifiques restent limitées.

Précautions

Choisissez des produits de bonne qualité, de préférence bio et avec une origine claire : les algues peuvent être contaminées si elles sont mal contrôlées.

Spiruline et chlorelle : à éviter en cas de phénylcétonurie, et à déconseiller sans avis médical en cas de maladie auto-immune.

Curcuma : demandez conseil si vous prenez des anticoagulants ou avez des calculs biliaires.

Matcha : contient de la caféine.

Grossesse, allaitement, traitement en cours ou maladie chronique : parlez-en à un médecin ou un pharmacien avant d'ajouter un complément.

Un jus enrichi ne remplace ni une alimentation variée ni un avis médical.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

Merci d'avoir partagé ces quelques recettes avec moi !

J'espère que ce petit guide vous donnera envie d'explorer les bienfaits des fruits, des légumes et d'une alimentation colorée au quotidien.

Prendre soin de soi commence souvent par de petits gestes simples, réguliers et adaptés à ses besoins.

En tant que naturopathe et réflexologue, je vous accompagne dans une approche globale du bien-être, à chaque étape de votre vie.

Envie d'aller plus loin et d'avoir un accompagnement personnalisé ?

Je vous accueille chez KAROMA SANTÉ SPORT à Cagnes-sur-Mer pour vous accompagner à travers :

- La naturopathie et l'équilibre alimentaire. (Rdv possible en visio)
- La naturopathie féminine et la ménopause. (Rdv possible en visio)
- La réflexologie plantaire.
- Le Belly Revolution.
- Le Kobido.

Valérie Maarek
Naturopathe – Réflexologue

KAROMA SANTÉ SPORT
29 boulevard Maréchal Juin
06800 Cagnes-sur-Mer

www.valeriemaarek.fr

Instagram : @val_maarek

Prenez soin de vous, naturellement.

© Valérie Maarek 2026 – Tous droits réservés. Ce guide est une création originale destinée à un usage personnel. Toute reproduction, copie, distribution ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.