

Sommaire

+++ Préface	11
--------------------	-----------

+++ Introduction	17
-------------------------	-----------

- Smoothie « classique » ou smoothie vert, quelle différence? 18

1 L'alimentation saine : le chaînon manquant	21
---	-----------

- 1 – La chlorophylle, pour une alimentation haute vitalité 24
- 2 – Les soupes énergétiques 30
- 3 – Les smoothies verts 32
- 4 – Intolérances à la verdure 35

2 L'alimentation verte : mise en pratique	37
--	-----------

- 1 – Vert ? oui, mais cru 38
- 2 – Augmenter sa ration de verdure 42
- 3 – Les smoothies verts dans l'alimentation 57

3 Des recettes pour les quatre saisons	79
---	-----------

- 1 – Smoothies verts de printemps 81
- 2 – Smoothies verts d'été 85
- 3 – Smoothies verts d'automne 90
- 4 – Smoothies verts d'hiver 96

4 Une semaine de cure verte 103

- 1 – Mise en pratique 107
- 2 – L'après-cure 121
- 3 – Les jus verts 121

+++ Remerciements 120