



Bar à Jus

Recette:

- 4 oranges
- un peu de fenouil
- 2 abricots

Vitamines

C.

Minéraux

Potassium.

Avantages

Action sur la grippe ;
Aide à réduire le cholestérol ;
Aide dans la régulation intestinale ;
Action anti-cancérigène.

Orange



Fenouil

Vitamines

B9 ;
C ;
E.

Minéraux

Potassium ;
Magnésium ;
Calcium ;

Avantages

Réduit les inconforts digestifs :
Maux d'estomacs, aérophagie ;
Ballonnement, nausée ;
Renforce le système immunitaire ;
Combat l'hypertension ;
Réduit le cholestérol.

Vitamines

A
B
C

Minéraux

Fer ;
Fibres ;
Phosphate ;
Magnésium.

Avantages

Fortifie les os,
Il est un atout contre l'anémie ;
Réduit les maladies cardiovasculaires ;
Réduit les risques de cancer ;
Soigne les rhumatismes, les maux d'oreilles.

Abricot

