



# Bar à Jus

## Recette:

- 2 pommes
- deux oranges
- kiwis
- carottes

### Vitamines

B;  
C;  
E;

### Minéraux

Magnésium;  
Calcium;  
Phosphore;  
potassium;  
Cuivre;  
Zinc.

### Avantages

Régulation intestinale et digestion ,  
Régule le cholestérol ,  
Réduit les pierres rénales,  
Aide dans la protection du corps.



**pomme**

### Avantages

### Vitamines

A;  
C .

### Minéraux

Calcium;  
Fer.

Régulation intestinale;  
Empêche l'artériosclérose;  
Action sur la grippe et des autres infections;  
Aide l'absorption du fer.



**Kiwi**

### Avantages

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



**Orange**

### Vitamines

C ;

### Minéraux

Potassium.

### Avantages

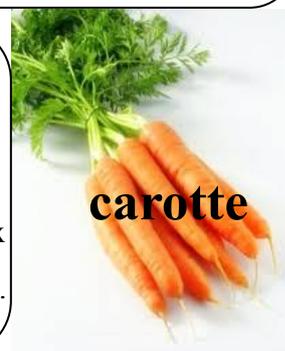
Apaise l'estomac;  
Stimule la cicatrisation;  
Contribue à diminuer l'anémie;  
Maintient les cheveux, les os et les yeux  
Action antioxydante et anti-cancérogène.

### Vitamines

A ;  
Complexe B ;  
C ;  
E.

### Minéraux

Phosphore;  
Chlore;  
Potassium;  
Fer;  
Calcium;  
Sodium.



**carotte**

