



Bar à Jus

Recette:

- 2 oranges
- Gingembre
- carottes

Avantages

Vitamines

Complexe

B ;
E ;
K.

Minéraux

Potassium

Action anti-inflammatoire ;
Action anti-cancérogène et anti-
oxydante ;
Réduit les nausées et vomissements ;
Aide à la digestion.

Gingembre



Vitamines

C ;

Minéraux

Potassium.

Avantages

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



Orange

Vitamines

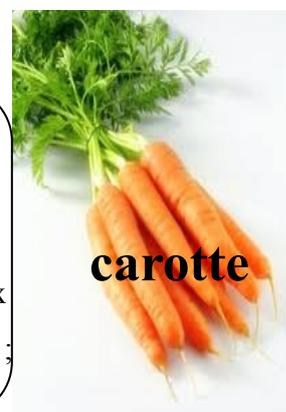
A ;
Complexe B ;
C ;
E.

Minéraux

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

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 ;



carotte

