



Bar à Jus

Recette:

- 2 pommes
- deux oranges
- citron
- brocoli

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

C ;

Minéraux

Calcium
Potassium

Action sur la grippe et des autres infections;
Améliore la circulation sanguine avec composants anticoagulants;



Citron

Vitamines

C ;

Minéraux

Potassium.

Avantages

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



Orange

Avantages

Vitamines

A ;
C ;

Minéraux

Potassium;
Fer;
Calcium;
Chrome;
Fibres;

Action antioxydante et anti-cancérogène;
Aide à réduire le cholestérol et les maladies cardiaques; Contribue à diminuer l'anémie;
Aide dans la régulation intestinale;
Aide dans rénovation cellulaire et des os;
Aide à l'absorption du fer; ;



Brocoli

