



Bar à Jus

Recette:

- 2 pommes
- 2 poires
- céleri
- 2 pêches

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

Vitamines

A
C

Minéraux

Calcium
Potassium

Avantages

Aide à l'élimination des gaz intestinaux,
L'élimination des toxines et l'acide urique;
Aide dans rénovation cellulaire et des os;



céleri

Vitamines

A ;
Complexe B ;
C ;
D.

Minéraux

Magnésium;
Fer;
Phosphore;
Calcium;

Avantages

Stimule le système nerveux;
Empêche le cholestérol ;
Contribue à réduire l'anémie.
Aide dans la régulation intestinale
et à la digestion;



Pêche

Vitamines

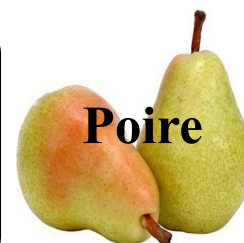
A ;
Complexe B ;
C.

Minéraux

Fer ;
Magnésium ;
Calcium ;
Potassium

Avantages

Aide dans la régulation du diabète ;
Aide dans régulation intestinale ;
Aide à la digestion ;
Action antioxydant et anti-cancérigène ;



Poire

