



Bar à Jus



La menthe

Recette:

- 4 oranges
- 1 morceau de concombre
- un peu de menthe

Minéraux

Magnésium;
Calcium;
Fer;
Folate.

Avantages

Aide à digérer;
Prévient et agit sur les vomissements .



Orange

Vitamines

C.

Minéraux

Potassium.

Avantages

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

Vitamines

A;
B1;
B2;
C.

Minéraux

Calcium;
Chlore;
Magnésium;
Phosphore;
Potassium;
Sodium;
Soufre.

Avantages

Antioxydant ;
Augmente la sensation de satiété ;
Réduit le cholestérol et les maladies
Cardiaques.

Concombre

