



# Bar à Jus

## Recette:

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

### Minéraux

Magnésium;  
Calcium;  
Fer;  
Folate.

## La menthe



### 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

### Minéraux

### Avantages

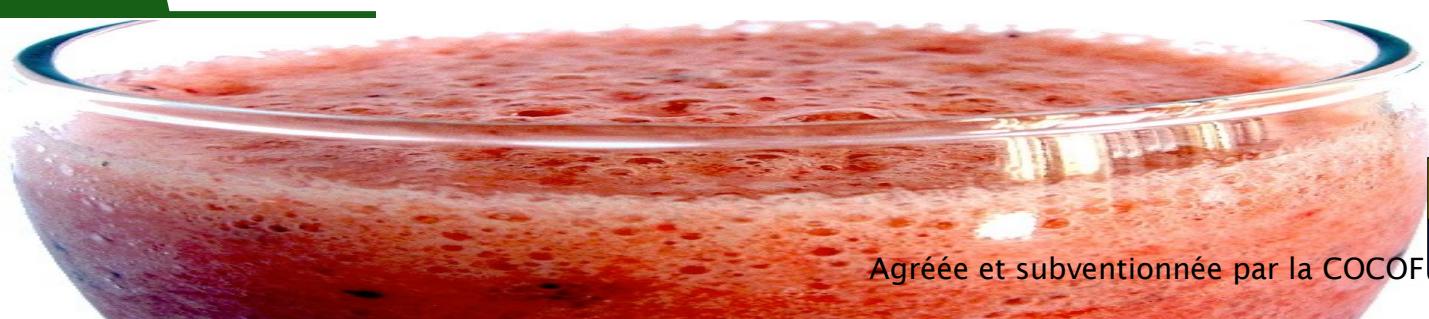
A;  
B1;  
B2;  
C.

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

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



## Concombre



Agréée et subventionnée par la COCOF

