



Bar à Jus

Recette:

- 4 pommes
- 1 morceau de fenouil
- 2 poires

Vitamines

B;
C;
E.

Minéraux

Magnésium;
Calcium;
Phosphore;
potassium;
Cuivre;
Zinc.

Avantages

Régulation intestinale et digestion ,
Régule le cholestérol ,
Réduit les pierres rénalee,
Aide dans la protection du corps;
Action antioxydante .



pomme

Vitamines

B9;
C;
E.

Minéraux

Potassium ;
Magnésium ;
Calcium;
Fer.

Avantages

Réduit les inconforts digestifs :
Maux d'estomac, aérophagie;
Ballonnements, nausées ;
Renforce le système immunitaire ;
Combat l'hypertension ;
Réduit le cholestérol.



fenouil

Vitamines

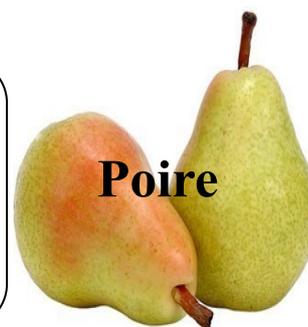
A ;
Complexe B ;
C.

Minéraux

Fer ;
Magnésium ;
Calcium ;
Potassium .

Avantages

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



Poire

