



Bar à Jus

Recette:

- 2 pommes
- 1 morceau de concombre
- un peu de raisin

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 ;
B ;
C .

Minéraux

Magnésium;
potassium;
Calcium.

Avantages

Stimule transit intestinal ;
Excellent désintoxiquant ;
Antibactérien .;
limite les maladies cardiovasculaires;
Diminue le taux de mauvais cholestérol .



Vitamines

A;
B1;
B2;
C.

Minéraux

Calcium;
Chlore;
Magnésium;
Phosphore;
Potassium;
Sodium;

Avantages

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



Concombre

