JUS DE CHOU ROUGE / POMME GRANNY

AVANTAGES

- Le chou rouge aide à la cicatrisation des plaies, grâce à sa richesse en vitamines C et K. ATTENTION, IL EST DÉCONSEILLÉ AUX PERSONNES SOUS TRAITEMENTANTICOAGULANT.
- La pomme réhydrate et donne de l'énergie.
- Le citron aide à accélérer la cicatrisation, grâce à son pouvoir coagulant.

A QUEL MOMENT BOIRE ?

- Le matin à jeun.
- 20 minutes avant le repas.
- 2 heures après un repas.

INGRÉDIENTS

- 1 morceau de Chou rouge qui tient dans la paume de la main.
- 2 pommes granny.
- 1 citron pressé.

ASTUCES

- Une tarte à la pulpe de chou rouge et à la pomme, parfumée à la cannelle.