

кладовая  здоровья

Фруктовая аптека

лечебные свойства фруктов

Ф | амфора Санкт-Петербург | 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4				
Абрикос	6	Лимон	20	Банан	34
Алыча	7	Мандарин	22	Киви	36
Вишня	8	Помело	23	Инжир	37
Кизил	10	Виноград	24	Гранат	38
Персик	11	Айва	26	Кокос	40
Нектарин	12	Груша	27	Личи	41
Черешня	14	Яблоко	28	Финик	42
Чернослив	15	Арбуз	30	Манго	43
Апельсин	16	Дыня	31	Хурма	44
Грейпфрут	18	Ананас	32	Фейхоа	46
Лайм	19	Авокадо	33	Папайя	47

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

-  противовоспалительные свойства
-  антиоксидант
-  иммуноукрепляющие свойства
-  детоксикант
-  помогает работе желудочно-кишечного тракта

ПРИМЕЧАНИЯ К РЕЦЕПТАМ

1 ч. ложка = 5 мл, 1 ст. ложка = 15 мл, 1 стакан = 250 мл
Все рецепты рассчитаны на четыре порции