

## JUS DE BETTERAVE, CAROTTE ET ÉPINARDS

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de betterave rouge, crue [136 g]
- 2 portions petites de carotte, crue [100 g]
- 50 grammes d'épinard, cru

### MODE DE PRÉPARATION

1° Mettre tous les légumes lavés dans l'extracteur

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [143 g]	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	60 kcal	3 %
LIPIDES	0 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	54 mg	77 mg	3 %
GLUCIDES	7 g	10 g	3 %
SUCRES	5 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	15 %
PROTÉINES	2 g	2 g	—