

## Cocktails de vitamines

Afin de reprendre un peu de tonus lors des lendemains de fêtes ou tout simplement pour le plaisir, voici quelques jus de fruits sains et délicieux! Dans chaque cas, il suffit de mixer tous les ingrédients frais indiqués et le tour est joué!

### Fibres et purifiants

#### Cocktail A

4 pruneaux  
goyaves  
eau

#### Cocktail B

250 ml de jus de pomme 2  
1 poire entière pelée



### Brûle graisse et perte de poids

#### Cocktail C

1 tasse d'ananas  
125 ml de jus de tamarin  
1 tranche de papaye

#### Cocktail D

250 ml jus de pamplemousse  
1/2 tasse d'ananas  
2 branches de céleri



### Tonique

#### Cocktail E

1/2 betterave crue  
250 ml jus de carotte  
1/2 concombre

#### Cocktail F

125 ml lait  
5 cuillers à soupe de yaourt  
6 raisins secs  
6 amandes pelées  
1 mangue



### Coupe appétit

250 ml jus de pamplemousse  
1/2 tasse de pastèque

### Digestif

1 pomme pelée  
250 ml jus d'ananas  
1/4 tasse de papaye



### Diurétique

1 tasse ananas  
750 ml yaourt non sucré  
1/3 tasse de mûres  
1 tasse de jus d'ananas

### Circulation

6 fraises  
le jus de 2 pamplemousses  
2 cuillers à café de miel



Note: une tasse correspond au contenant de 250 ml d'eau...

Bon appétit!

