

COCKTAIL SANS ALCOOL



« Le Bora Bora »

Ingrédients pour ① personne:

- 10 cl de jus d'ananas sans sucres ajoutés,
- 7 cl de jus de fruits de la passion,
- 1 cl de grenadine,
- 1 cl de jus de citron pressé.

- ⇒ Réaliser le « Bora Bora » au shaker.
- ⇒ Servir dans 1 verre contenant des glaçons et 1 paille.
- ⇒ Décorer avec 1 rondelle d'orange.

« Apple Fizz »

Ingrédients pour ① personne:

- 8 cl de jus de pomme,
- 2 cl de jus de citron pressé,
- 1 blanc d'œuf,
- 2 c.à.c. de sucre vanillé.

- ⇒ Mixer le jus de pomme, le jus de citron, le blanc d'œuf, le sucre vanillé et 2 c.à.s. de glace pilée.
- ⇒ Verser dans un verre et décorer avec une rondelle de citron

« Le saviez-vous ? »

Tout d'abord, il faut savoir que contrairement aux protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, ... l'alcool n'est pas indispensable pour l'organisme. Au-delà, d'une consommation modérée, des effets DOMMAGEABLES peuvent se produire autant sur l'esprit que sur le corps.

Le vin rouge, via les antioxydants qu'il contient, est la SEULE boisson alcoolisée qui participe à la protection de la fonction cardiaque.

Il faut toutefois ne pas en abuser !

Il est recommandé de ne pas boire plus de 1 verre de vin par jour pour les femmes et 2 verres pour les hommes.

On ne doit pas oublier que toutes boissons alcoolisées apportent des CALORIES à l'organisme. Pour vous donner un aperçu, voici quelques exemples :

« Quelques chiffres ... »

Boissons alcoolisées		Calories
1 Bière non-alcoolisée	(250 ml)	65 Kcal
1 Verre de vin rouge à 12°	(125 ml)	85 Kcal
1 Verre de Whisky	(40 ml)	90 Kcal
1 Verre de Martini	(75 ml)	100 Kcal
1 Jupiler à 5,2°	(250 ml)	105 Kcal
1 Bière spéciale : Duvel	(330 ml)	200 Kcal

« N'oublions pas que ... »

Boire ½ litre de vin à 12° équivaut à manger soit :

- 17 morceaux de sucre ;
- 1 frangipane et demie ;
- 11 spéculoos.

Remarque : Toutes les bières et autres boissons non-alcoolisées (NA) sont beaucoup plus sucrées que les autres mais restent quand même moins caloriques. (Ex : Bière NA, Pisang sans alcool, ...)