



MAINTENIR, ÉVITER DE GROSSIR!

LA CONSOMMATION D'ALCOOL PENDANT LES FÊTES

QU'Y A-T-IL DANS UNE BOISSON?

Durant les fêtes, faites attention aux calories qui se trouvent dans les boissons suivantes :



12 oz de soda	◀◀◀ ▶▶▶	150 calories
16 oz de punch	◀◀◀ ▶▶▶	200 calories
2 oz d'alcool	◀◀◀ ▶▶▶	125 calories
5 oz de vin	◀◀◀ ▶▶▶	160 calories
12 oz de bière	◀◀◀ ▶▶▶	160 calories
8 oz de margarita	◀◀◀ ▶▶▶	240 calories
1 portion de lait de poule	◀◀◀ ▶▶▶	400 calories

3 CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

- 1 Essayez de faire alterner les boissons alcoolisées et non alcoolisées (et sans caféine!) pour limiter votre consommation.
- 2 En limitant votre consommation d'alcool, vous resterez en contrôle. Attendez au moins une heure entre vos boissons.
- 3 Peu importe la situation, ne conduisez pas. Prenez un taxi, marchez, ou désignez un chauffeur, toujours.



DES CHOIX SUCRÉS

De l'eau est toujours la meilleure option. L'eau est hydratante et exempte de calories! Ajoutez un peu de saveur avec des baies ou des tranches d'agrumes, ou optez pour de l'eau pétillante.

Comme c'est la période des fêtes, il est parfaitement normal de prendre un verre festif de temps en temps. Goûtez au [Chocolat chaud à la menthe poivrée](#) ou au [Lait de poule faible en gras](#). Lisez la suite pour des recettes savoureuses!



MIAM... CHOCOLAT

Le chocolat est bon pour le cœur, le chocolat noir en tout cas. Il suffit de trois onces de chocolat noir par jour pour faire baisser la tension artérielle et lutter contre les maladies cardiaques. Tout cela, c'est grâce aux antioxydants. Le chocolat chaud est une gâterie très appréciée pendant le temps froid. Vérifiez si les mélanges contiennent du chocolat noir comme premier ingrédient ou faites simplement fondre une tablette de chocolat noir ayant une teneur en cacao d'au moins 70%. Choisissez du lait à faible teneur en gras ou un substitut du lait pour limiter la consommation de gras et de calories.

CHOCOLAT CHAUD À LA MENTHE POIVRÉE

Donne 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lait ou un substitut
- 1½ c. à soupe de cacao noir non sucré en poudre
- 1½ - 3 c. à soupe de sucre liquide (miel ou sirop d'érable)
- ¼ c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- ¼ c. à thé d'extrait de menthe poivrée

Dans un petit bol, mélanger la poudre de cacao et le sucre et brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Mettre de côté. Verser le lait dans une casserole à feu moyen doux. Incorporer le mélange de chocolat et faire chauffer jusqu'à ce qu'il soit fumant. Ajouter les extraits de vanille et de menthe poivrée et brasser. Profitez-en!



LAIT DE POULE

Pour obtenir un lait de poule plus sain, il faut utiliser du lait à faible teneur en gras. Vous bénéficiez du calcium sans l'ajout de matières grasses et de calories. Les œufs constituent également une bonne source de protéines et de lutéine, un antioxydant reconnu pour prévenir les problèmes de vision.

LAIT DE POULE FAIBLE EN GRAS

Donne 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lait sans gras ou un substitut
- 2 grandes bandes de pelure d'orange et/ou le zeste de citron
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 2 gros œufs plus 1 jaune d'œuf
- 1/3 de tasse de sucre
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- Brandy, rhum ou bourbon (facultatif)
- Noix de muscade fraîchement râpée, pour la garniture



Mélanger dans une casserole 1½ tasses de lait, le zeste d'agrumes et la vanille. Faire mijoter à feu moyen. Entre-temps, fouetter les œufs, le sucre et la fécule de maïs dans un bol de taille moyenne jusqu'à ce que le mélange devienne jaune clair. Versez peu à peu le mélange de lait chaud dans le mélange d'œufs, en fouettant constamment, puis remettez le tout dans la casserole. Placez-le sur un feu moyen et remuez constamment en faisant des mouvements en forme de huit jusqu'à ce que le lait de poule commence à épaissir (environ 8 minutes). Retirer du feu et incorporer immédiatement la demi-tasse de lait restant. Verser le lait de poule dans un grand bol et le déposer sur un grand bol de glace pour le refroidir. Laisser refroidir jusqu'au moment de servir. Enlever le zeste. Vous pouvez aussi ajouter de l'alcool et une garniture de noix de muscade.

Références :

newsinhealth.nih.gov | webmd.com | www.hc-sc.gc.ca | Images par Freepik.com
happyhealthymama.com/peppermint-hot-cocoa.html#tasty-recipes-14760
www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/low-fat-eggnog-recipe-1973060