

# 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 :



<b>((( )))</b>	150 calories
<b>/// &gt;&gt;&gt;&gt;</b>	200 calories
<b>/// &gt;&gt;&gt;&gt;</b>	125 calories
<b>((( )))</b>	160 calories
<b>/// &gt;&gt;&gt;</b>	160 calories
<b>/// &gt;&gt;&gt;</b>	240 calories
<b>((( )))</b>	400 calories
	<pre></pre> <pre>&lt;</pre>



#### **3 CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE**

- Essayez de faire alterner les boissons alcoolisées et non alcoolisées (et sans caféine!) pour limiter votre consommation.
- En limitant votre consommation d'alcool, vous resterez en contrôle. Attendre au moins une heure entre vos boissons.
- 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**

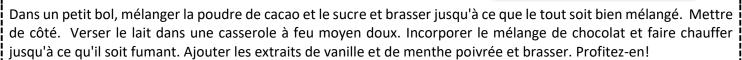
1 tasse de lait ou un substitut

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



#### 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

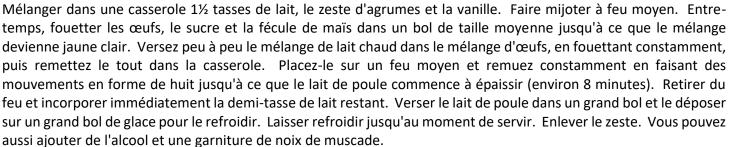
2 gros œufs plus 1 jaune d'œuf

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





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





