

Smart Apéro



Mieux manger à l'heure de l'apéritif





En cas d'apéritif,
on peut faire l'impasse sur l'entrée.



Pour chaque famille d'aliments il est possible de trouver une multitude d'aliments pouvant composer un apéritif original, équilibré et savoureux :

Les féculents



- Bretzel
- Blinis maison
- Houmous maison à partir de tous types de légumes secs
- Pain grillé à tartiner, wasa®
- Feuilles de briques en tarte ou à garnir
- Utilisation de restes : riz, pâtes, semoule, quinoa, légumes secs... à faire en salade, dans des verrines



Les fruits et / ou légumes



Les légumes

- **Tzaziki de concombres**
- **Brochettes de tomates cerises**
- **Endives au roquefort**
- **Bâtonnets de carottes** accompagnés d'une sauce au yaourt
- **Choux fleur à croquer** accompagnés d'une sauce au yaourt
- **Champignons crus** farcis au jambon
- **Radis à croquer** accompagnés d'une sauce au yaourt
- **Céleris branche** accompagné d'un gaspacho de tomates
- **Feuille de salade** farcies au chèvre et noix
- **Caviar d'aubergine**
- **Cornichon à croquer**
- **Salade de coeurs de palmier**
- **Laban de poivrons** (yaourt d'origine indienne)

Les fruits

- **Brochette d'ananas**
- **Salade de poire au roquefort**
- **Chausson aux pommes et au bleu**
- **Banane en salade**
- **Agrumes en salade**
- **Fraises en salade ou en verrine**
- **Figues en salade, chèvre et noix**
- **Brochettes de melon**
- **Brochette de pastèque**
- **Mangue en smoothie**
- **Kiwi en salade**
- **Fruits secs en salade** (ex : kiwi, banane, abricots, raisins, ...)



Viandes Poissons Oeufs



Les viandes

- Volaille en filet, blanc, grillé
- Porc en jambon, rôti, allumettes
- Charcuteries : viande des grisons, viandes séchées (St Agaûne®), bacon, bresaola
- Rosbif froid
- Boudin noir

Les poissons

- Saumon / thon crus, en tartare, en marinade, fumé
- Thon en boîte au naturel
- Maquereau / sardine / calamar / encornet en boîte

Les oeufs

- Oeufs pochés
- Oeufs en cocotte
- Oeufs durs
- Oeufs en mayonnaise allégée

Smart Apéro

Les produits laitiers

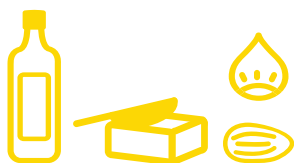


- **Lait en lassi** (lait aromatisé), **milkshake**, **sauce béchamel**
- **Sauce au fromage blanc**, **yaourt** (laban), **petit-suisse**, avec des herbes aromatiques
- **Fromages** : chèvres, **fromage frais**, **emmenthal**, **beaufort**, **comté**, **roquefort**, **gorgonzola**, **bleu**, **feta**
- **Fromages dans les salades**, **en chausson**, **en sauce**, ...



LES GRAINES OLÉAGINEUSES SALÉES DONNENT FAIM ET SOIF.

Les matières grasses



- **Graines oléagineuses** : noix, noisettes, pignons de pins, amandes, pistaches, noix du brésil ou d'amazone, noix de cajou (la cuisson diminue la qualité de leurs graisses donc à consommer de préférence non grillées)
- **Huiles vierges** : colza, noix (pour les assaisonnements / pas en cuisson), olive
- **Beurre** : **beurre clarifié et aromatisé**
- **Sauce à base de crème fraîche**

NE PAS EN ABUSER !



Bien que grasse, la crème reste 3 fois moins grasse que les huiles. Penser à l'équilibre !



Les produits sucrés



- Miel
- Sirops d'érable / d'agave
- Gelée de fruits
- Sirops de fruits dans les salades de fruits
- Fruits enrobés de chocolat noir à 70% de cacao
- Muscovado
- Fruits secs



Pour sucrer votre salade de fruit, vous pouvez réaliser un sirop chauffé pendant 30 min à base d'eau, de menthe, de basilic, de vanille, des épilures des fruits, et des morceaux non utilisés.



Smart Apéro

Alcool



À PRIVILIGIER

- **Vin rouge** : Le + antioxydant
- **Champagne** : le - calorique



À LIMITER

- **Cocktail** = alcool + jus de fruits + sirop/sucre : le + sucré
- **Bière** : IG le + élevé



Smart Conseil :

2 UNITÉS D'ALCOOL MAX
/ JOUR POUR LES FEMMES

3 UNITÉS D'ALCOOL MAX
/ JOUR POUR LES HOMMES

Veillez à bien respecter ces unités à la maison. Dans les bars, faites confiance au barman !

**1 unité
d'alcool =**



un
verre de vin
(10cl)



un
verre de porto
(6cl)



une coupe
de champagne
(10cl)



un demi
de bière
(25cl)



un verre
de whisky,
vodka, rhum
(3cl)



un verre
de pastis
(3cl + eau)

- une **bouteille de bière** (25 cl) = **1** unité d'alcool
- une **canette de bière** (33 cl) = **1.5** unité d'alcool
- une **grande canette** de bière (50 cl) = **2** unités d'alcool
- une **bouteille de vin** (75 cl) = **7** unités d'alcool
- une **bouteille de champagne** (75 cl) = **7** unités d'alcool
- une **bouteille de porto** (75 cl) = **12** unités d'alcool
- une **bouteille de pastis** (70 cl) = **25** unités d'alcool

Smart Conseils



MIEUX BOIRE,
MOINS BOIRE !



DOUCEMENT !

**Prenez le temps de
savourer votre verre !**

DÉSALTÉREZ-VOUS !

**Alternez un verre d'alcool
et un verre d'eau !**

AMÉLIOREZ VOTRE SCORE !

**Faites le plus de gorgées
possible de votre verre**

OCCUPEZ-VOUS !

**Dancez, discutez, rigolez,
chantez ... Oubliez votre
verre**

POSEZ VOTRE VERRE EN
CHAQUE GORGÉE



Faites les meilleurs choix !



À ÉVITER

- **Les chips** de pomme de terre **industrielles**
- **Les biscuits apéritifs**
- **Les fromages les plus gras** : beaufort, cantal, comté, gruyère... (fromages à pâtes dures), les bleus, le roquefort, gorgonzola, mozzarella, mascarpone, philadelphia®
- **La charcuterie trop grasse et trop salée** (saucisson, salami, coppa, pancetta, lardons)
- **Les graines oléagineuses** (cacahuètes, amandes, pistaches, noisettes, ...) grillées et salées
- **Les bonbons** et autres confiseries (nougats, caramels, ...)



À REMPLACER PAR

- **Les chips de légumes** au four ou au micro-ondes
- **Pain grillé** (baguette tradition ou au levain ou aux céréales, seigle, son, complet) accompagné d'une **tapenade maison** ou **hummous maison** ou **rillettes de poissons maison**
- **Tartines de fromages frais**, rillettes aux fromages frais
- **Viandes séchées** (St Agaûne®), **viandes des grisons**, **bresaola**, **pastrami**, **bacon**, **jambon blanc** (découenné)
- **Rillettes de thon**, de saumon, de sardine maisons
- **Oeufs pochés**, **oeufs durs**
- **Les graines oléagineuses** (cacahuètes, amandes, pistaches, noisettes, ...) **non grillées et non salées** (noix)
- **Salades de fruits**

Smart Apéro

Il est conseillé de remplacer l'entrée par l'apéritif ou de faire un apéritif très léger. Dans ces deux cas il est facile de faire un apéritif équilibré, frais, diversifié et plein de saveurs :

Briques aux légumes



Rillettes de thon au fromage frais sur du pain



Brochettes de crudités et laban



Verrine coquille, mâche, roquefort et poire



Graines oléagineuses



**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

