

UN APÉRO AVEC MOINS DE SUCRES AJOUTÉS, c'est possible !

SIMPLE • GOURMAND • CONVIVAL

Quelques idées pour équilibrer votre apéritif sans renoncer au plaisir

1 AJOUTER DES CRUDITÉS À CROQUER



Bâtonnets de concombre, carotte, radis, chou-fleur cru, tomates cerises...

À tremper dans une petite sauce : houmous, fromage blanc aux herbes, tzatziki maison...

- ✓ Apport en fibres
- ✓ Apport en vitamines
- ✓ Effet rassasiant



2 PENSER AUX PROTÉINES POUR L'EFFET RASSASIAANT



- Saucisson peu gras de bonne qualité
- Roulés de jambon fromage frais
- Minis wraps maison
- Dés de poulet froid ou autres charcuteries de qualité

- ✓ Plus rassasiant
- ✓ Permet de limiter le grignotage



3 GARDER UN PEU DE FROMAGE



Cubes de fromages pour jouer avec les saveurs et les couleurs : emmental, mimolette, comté, brebis...

- ✓ Source de protéines
- ✓ Source de calcium



4 AJOUTER DU FAIT MAISON



- Quiche lorraine
- Tarte à la tomate
- Cake salé maison ou autres idées faites maison

- ✓ Ingrédients simples
- ✓ Moins de produits ultra-transformés



5 LES CHIPS GARDENT LEUR PLACE !



En ajoutant des crudités, des protéines et du fait maison, il est souvent plus facile de réduire naturellement les quantités de chips consommées.

- ✓ Plaisir conservé, quantités allégées naturellement



PENSEZ AUSSI...



- Olives
- Cornichons
- Tomates cerises
- Pickles maison

Des incontournables appréciés de tous !

6 CÔTÉ BOISSONS : PENSEZ AUX ALTERNATIVES



- Eau pétillante avec citron
- Eau aromatisée maison (menthe, concombre, fruits rouges...)
- Thé glacé maison non sucré
- Infusion glacée
- Kombucha peu sucré (occasionnellement)

- ✓ Rafraîchissant
- ✓ Peu ou pas de sucres ajoutés
- ✓ Facile à préparer



À RETENIR

Un apéritif plus équilibré ne consiste pas à supprimer les aliments festifs. L'idée est surtout d'ajouter davantage de légumes, de protéines et de préparations maison afin de varier les plaisirs et de mieux rassasier les convives.



REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien