

:: 12 CARTES DE RECETTES À L'INTÉRIEUR ::



## Cartes de recettes : Cocktails sans alcool pour maman



*best start*  
*meilleur départ*

by/par health *nexus* santé

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Bleuets givrés

1. Remplir un grand verre de glaçons.
2. Ajouter 1 oz de jus de bleuets et 3 oz de jus de canneberge blanche.
3. Garnir d'un zeste de citron.

#### Pour plus de détails :

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)

Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Vince Noguichi

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Le grand Talus

1. Remplir un grand verre de glaçons et ajouter 2 oz de jus d'orange.
2. Ajouter 2 oz d'eau pétillante au citron-limette.
3. Garnir d'une tranche de fraise.

#### Pour plus de détails :

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)

Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Michael Alberstat

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Mini-Marie

1. Garnir le bord d'un grand verre de limette fraîche et de sel de mer.
2. Remplir le verre de glaçons et ajouter 1/4 oz de jus de citron, 1/4 de sauce épicée et 4 oz de jus de tomate.
3. Bien mélanger. Garnir d'un quartier de citron et d'un brin de romarin.

#### Pour plus de détails :

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Brian MacDonald

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

### Emporte-pièce

1. Dans un mélangeur, incorporer 1 tasse de glaçons, 1 boule de yogourt glacé à la vanille, 1 c. à table de sauce au caramel, 1/8 de c. à thé de cannelle en poudre et 2 oz de lait.
2. Bien mélanger et verser dans des petits verres.
3. Garnir chaque verre d'un biscuit à l'avoine.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Vince Noguichi

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

### Bébé Belle

1. Remplir un grand verre de glaçons et mélanger 2 oz de jus d'ananas, 2 oz de jus d'orange et 1 c. à thé de jus de Grenadine.
2. Ajouter 2 oz d'eau pétillante au citron-limette.
3. Garnir d'un bâtonnet d'ananas.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Vince Noguichi

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

### Mangue en fête

1. Peler 1 mangue bien mûre.
2. Ajouter 1/2 t. de yogourt nature, 1/2 t. de lait et 1/2 t. de glaçons.
3. Mélanger et déguster.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)  
Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Colin Faulkner

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Limonade soleil

1. Remplir un grand verre de glaçons.
2. Ajouter 1 oz de jus de grenade\* et 3 oz de limonade.
3. Parsemer de graines de grenade.

\* On peut remplacer le jus de grenade par un autre jus de fruits.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Vince Noguichi

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### V.I.P. à la limette

1. Préparer la limonade au citron-limette concentrée congelée en suivant les instructions sur la boîte.
2. Mélanger 4 oz de cette préparation avec des glaçons.
3. Garnir de bleuets et d'une feuille de menthe.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)  
Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Rob Fiocca

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Petit César

1. Garnir le bord d'un grand verre de limette fraîche et de sel de céleri.
2. Remplir un verre de glaçons et ajouter 2 c. à thé de sauce barbecue épicée, 1/4 oz de jus de limette et 4 oz de Clamato.
3. Bien mélanger. Garnir avec d'un morceau de saucisse pepperette.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Brian MacDonald

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

### Délice aux petits fruits

1. Remplir un grand verre de glaçons.
2. Mélanger 1 oz de framboises écrasées, le jus de 1/8 de limette fraîche et 4 oz d'eau pétillante.
3. Garnir d'une tranche de limette.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Brian MacDonald

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

### La belle vie

1. Dans un verre rempli de glaçons, mélanger 4 oz de limonade à la limette et le jus d'une demi-limette fraîche.
2. Ajouter des framboises écrasées.
3. Garnir d'une tranche d'orange.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)  
Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Vince Noguichi

## Cocktails sans alcool pour maman

Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

### Amour au chocolat

1. Dans une tasse, ajouter 2 oz de lait chaud, 1 c. à table de sauce au chocolat et 4 oz de café décaféiné chaud.
2. Bien mélanger. Garnir d'une tranche d'orange.

**Pour plus de détails :**

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)



Photo: Rob Fiocca

## Ne prenez aucun risque : Vivez une grossesse sans alcool

La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales et des lésions cérébrales permanentes à votre bébé. La consommation d'alcool pendant la grossesse n'est jamais sécuritaire. Le cerveau de votre bébé se développe tout au long de votre grossesse. Il est préférable d'arrêter de boire *avant* de devenir enceinte.



**Vous aimeriez avoir d'autres conseils ou de l'information?**

### ADRESSEZ-VOUS À :

- Informations TSAF pour l'Ontario: [www.tsafON.ca](http://www.tsafON.ca)
- Votre professionnel de la santé
- Votre service de santé publique local
- Votre centre d'amitié autochtone local
- Télésanté Ontario, 1-866-797-0000

### Pour plus de détails :

[www.grossesse-sans-alcool.ca](http://www.grossesse-sans-alcool.ca)

### Pour d'autres recettes sans alcool

[www.lcbo.com/french/socialresponsibility/mocktails.shtml](http://www.lcbo.com/french/socialresponsibility/mocktails.shtml)

### Vous pouvez faire toute la différence!

Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)

**Aucune  
période  
sécuritaire**

**Aucune  
quantité  
sécuritaire**

**Aucun  
type  
sécuritaire**

Nous remercions la LCBO pour son soutien dans l'élaboration et la production de ces cartes de recettes. Nous tenons aussi à remercier Vince Noguchi, Michael Alberstat, Brian MacDonald, Colin Faulkner et Rob Fiocca pour leurs photos et Laura Panter pour ses idées de recettes.

:: 12 RECIPE CARDS INSIDE ::



## Recipe Cards: Mocktails *for* Mom



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Berry Bramble

1. Fill a tall glass with ice.
2. Mix 1 oz. mashed raspberries, the juice of 1/8 fresh lime and 4 oz. sparkling water.
3. Garnish with a slice of lime.

#### For more information:

www.beststart.org • FASD Ontario: www.fasdON.ca



Photo: Brian MacDonald

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Living is Easy Mocktail

1. In a glass of ice, mix 4 oz. limeade and the juice of 1/2 fresh lime.
2. Add mashed raspberries.
3. Garnish with a slice of orange.

#### For more information:

www.beststart.org

FASD Ontario: www.fasdON.ca



Photo: Vince Noguichi

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Chocolate Amour Mocktail

1. To a heatproof mug, add 2 oz. warm milk, 1 tbsp. chocolate sauce and 4 oz. decaffeinated hot coffee.
2. Stir to mix. Garnish with an orange slice.

#### For more information:

www.beststart.org • FASD Ontario: www.fasdON.ca



Photo: Rob Flocca



## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Sunny Lemonade

1. Fill a tall glass with ice.
2. Add 1 oz. pomegranate\* juice and 3 oz. lemonade.
3. Sprinkle with pomegranate seeds.

\*Substitute another type of juice if pomegranate juice is not available.

#### For more information:

[www.beststart.org](http://www.beststart.org) • FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)



Photo: Vince Noguichi

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### V.I.P. Lime Mocktail

1. Make limeade from frozen concentrate.
2. Mix 4 oz. limeade with ice.
3. Garnish with blueberries and a mint sprig.

#### For more information:

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)



Photo: Bob Fiocca

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Backyard Caesar Mocktail

1. Rim a tall glass with fresh lime and celery salt.
2. Fill the glass with ice and add 2 tsp. spicy BBQ sauce, 1/4 oz. lime juice and 4 oz. Clamato.
3. Stir to mix. Garnish with a beef pepperette.

#### For more information:

[www.beststart.org](http://www.beststart.org) • FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)



Photo: Brian MacDonald

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Cookie Cutter

1. To a blender, add 1 cup ice, 1 scoop vanilla frozen yogurt, 1 tbsp. butterscotch sauce, 1/8 tsp. ground cinnamon and 2 oz. milk.
2. Blend and pour into small glasses.
3. Garnish each with an oatmeal cookie.



Photo: Vince Noguichi

#### For more information:

[www.beststart.org](http://www.beststart.org) • FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Baby Belle

1. Mix 2 oz. pine-apple juice, 2 oz. orange juice, and 1 tsp. Grenadine in a glass with ice.
2. Top with 2 oz. lemon-lime sparkling water.
3. Garnish with a pineapple spear.



Photo: Vince Noguichi

#### For more information:

[www.beststart.org](http://www.beststart.org) • FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Mango Mash

1. Peel 1 ripe mango.
2. Add 1/2 cup of plain yogurt, 1/2 cup of milk and 1/2 cup of ice.
3. Blend and enjoy.



Photo: Colin Faulkner

#### For more information:

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Blueberry Ice

1. Fill a tall glass with ice.
2. Add 1 oz. blueberry juice and 3 oz. white cranberry juice.
3. Garnish with a lemon twist.

**For more information:**

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)



Photo: Vince Moguchi

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Escarpment Mocktail

1. Put 2 oz. orange juice in a glass with ice.
2. Top with 2 oz. lemon-lime sparkling water.
3. Garnish with a strawberry slice.

**For more information:**

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)



Photo: Michael Alberstat

## Mocktail Recipe Card

Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

### Mini Mary Mocktail

1. Rim a tall glass with fresh lime and sea salt.
2. Fill the glass with ice and add 1/4 oz. lemon juice, 1/4 tsp. hot sauce and 4 oz. tomato juice.
3. Stir to mix. Garnish with a lemon wedge and a rosemary sprig.

**For more information:**

[www.beststart.org](http://www.beststart.org) • FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)



Photo: Brian MacDonald

## Be Safe: Have an alcohol-free pregnancy

Drinking alcohol during pregnancy can cause permanent birth defects and brain damage to your baby. There is no safe time to drink alcohol during pregnancy. Your baby's brain is developing throughout pregnancy. In fact, it is best to stop drinking *before* you get pregnant.



### Looking for advice or information?

#### CALL:

- FASD Ontario: [www.fasdON.ca](http://www.fasdON.ca)
- Your health care provider
- Your local health unit
- Your local Friendship Centre
- Telehealth Ontario 1-866-797-0000

#### For more information:

[www.alcoholfreepregnancy.ca](http://www.alcoholfreepregnancy.ca)

#### For more non-alcoholic recipes:

[www.lcbo.com/socialresponsibility/mocktails.shtml](http://www.lcbo.com/socialresponsibility/mocktails.shtml)

#### You can make a difference

Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

**No safe  
time**

**No safe  
amount**

**No safe  
kind**

With thanks to the LCBO for its support in developing and producing these recipe cards. Thanks are also extended to Vince Noguchi, Michael Alberstat, Brian MacDonald, Colin Faulkner and Rob Fiocca for contributing photographs and to Laura Panter for providing the recipe ideas.