

:: 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

Informations TSAF pour l'Ontario: 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

Informations TSAF pour l'Ontario: 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 • Informations TSAF pour l'Ontario: 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 • Informations TSAF pour l'Ontario: 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 • Informations TSAF pour l'Ontario: 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
Informations TSAF pour l'Ontario: 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 • Informations TSAF pour l'Ontario: www.tsafON.ca



Photo: Vince Noguchi

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
Informations TSAF pour l'Ontario: 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 • Informations TSAF pour l'Ontario: 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 • Informations TSAF pour l'Ontario: 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
Informations TSAF pour l'Ontario: www.tsafON.ca



Photo: Vince Noguchi

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 • Informations TSAF pour l'Ontario: 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
- 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

Pour d'autres recettes sans alcool

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

**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 • FASD Ontario: 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

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

FASD Ontario: www.fasdON.ca



Photo: Rob 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 • 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

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 • FASD Ontario: 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 • FASD Ontario: 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
FASD Ontario: 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

FASD Ontario: www.fasdON.ca



Photo: Vince Noguchi

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

FASD Ontario: 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 • FASD Ontario: 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
- Your health care provider
- Your local health unit
- Your local Friendship Centre
- Telehealth Ontario 1-866-797-0000

For more information:

www.alcoholfreepregnancy.ca

For more non-alcoholic recipes:

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

**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 Flocca for contributing photographs and to Laura Panter for providing the recipe ideas.