guia de

begudes

sense alcohol



AJUNTAMENT DE REUS

Salut i Esports

AUTORIES

Elaboració de la guia:

Yolanda Anfrons

Dietista

yolanda@conesedesalud.com

Supervisió de la guia:

Xesca Arques i Sendra, Sheila Àlvarez Martínez

índex

Mocktails: la revolució de les begudes sense alcohol 04

Com fer mocktails que triomfin 05

- Ingredients de qualitat 05
- Endolcir saludablement 05
- Presentació 05

Per què els mocktails són tan top? 06

- Plans socials 06
- Potencia el teu rendiment 06
- Respecta el teu descans 06

5 receptes que no fallen 07

- Pinya colada 08
- Mojito de fruits vermells 09
- Kombucha i llimona 10
- Suc de poma i gingebre 11
- Energètic de plàtan i cacauet 12

Opcions súper fàcils per quan surts 13

Mocktails: la revolució de les begudes sense alcohol

Els mocktails són còctels sense alcohol que han vingut a quedar-se. La paraula mocktail ve de la fusió de "mock" (imitar) i "cocktail" i són l'opció perfecta quan voleu una beguda bona, sana i amb personalitat per sortir amb els amics o fer una quedada i formen part d'un estil de vida saludable

Què fa especials els mocktails?

Els mocktails combinen tota la creativitat dels còctels clàssics amb ingredients naturals i saludables. Són ideals per socialitzar, celebrar i gaudir de bons moments sense els efectes negatius de l'alcohol. Perfectes per a qualsevol ocasió!



05

Com fer mocktails que triomfin

1 Ingredients de qualitat:

Usa ingredients naturals i frescos: fruites i sucs naturals en lloc de refrescs industrials, aigua amb gas, aigua, llet de coco, begudes vegetals, infusions fredes, herbes aromàtiques i espècies com menta, alfàbrega i canyella.

2 Endolcir saludablement:

Substitueix el sucre blanc per alternatives millors com fruita o fulles d'estèvia. L'estèvia és una planta que aporta dolçor sense valor energètic ni pics de sucre, perfecta per a tothom. La trobaràs en fulles, mòlta i també líquida. Recorda: una beguda molt dolça encara fa entrar més set.

3 Presentació:

Afegeix fruites fresques tallades i ben acolorides, fulles aromàtiques, palets elegants per remenar i decora la vora de la copa. Per a preparacions més fresques: suc de llimona i sal. Per a les preparacions més dolces: barreja canyella i cacau. El gel picat queda espectacular en gairebé tot.

Per què els mocktails són tan top?

01 Plans socials:

Els mocktails són l'excusa perfecta per quedar amb la colla i passar-s'ho genial sense la pressió de beure alcohol. Són begudes inclusives: tothom pot gaudir-les, tingui les intoleràncies o condicions de salut que tingui.

02 Potencia el teu rendiment:

Són ideals si fas esport perquè t'aporten hidratació, vitamines i antioxidants que ajuden a recuperar-te i mantenir l'energia, sense els efectes negatius de l'alcohol. El teu cos t'ho agrairà!

03 Respecta el teu descans:

Com que no contenen cafeïna ni alcohol, pots prendre-les quan vulguis sense que t'afectin el son ni la recuperació nocturna. Dormiràs millor i et llevaràs amb més energia.

5 receptes que no fallen











Pinya colada

Ingredients:

- 150 ml de pinya fresca al punt
- 100 ml d'aigua de coco natural
- 50 ml de llet de coco
- suc de mitja llima
- gel picat i decoració amb rodanxa de pinya



Com fer-la: tritura tots els ingredients, serveix amb molt de gel picat i decora amb pinya fresca

09

Mojito de Fruits Vermells

Ingredients:

- 200 ml d'infusió de fruits vermells
- fulles d'estèvia per endolcir
- un rajolí de suc de llimona
- menta fresca
- aigua amb gas
- gel abundant i decoració amb fruits vermells



Com fer-la: prepara la infusió de fruits vermells i estèvia. Macera la menta amb el suc de llimona, afegeix el gel picat, la infusió ja freda (sense les fulles), remena i completa amb una mica d’aigua amb gas.

Kombucha i llimona

Ingredients:

- 200 ml de kombucha (sabor preferit)
- un rajolí de suc de llimona
- gel picat abundant
- rodanxa de llimona i menta per decorar



Com fer-la: serveix la kombucha ben freda amb gel picat, afegeix el suc de llimona, remena i decora. Probiòtics i molta frescor.

Tip important: la kombucha és una beguda fermentada feta amb te verd i sucre i s'hi afegeixen uns llevats i bacteris que s'alimenten d'aquest sucre per fermentar el te. Tria una kombucha sense pasteuritzar per mantenir els probiòtics vius i amb el mínim sucre afegit per a una opció més saludable.

Suc de Poma i Gingebre

Ingredients:

- 200 ml de suc de poma natural
- gingebre fresc ratllat o a rodanxes
- suc de mitja llima
- canyella en pols
- aigua amb gas i gel picat



Com fer-la: barreja el suc de poma amb el gingebre i el suc de llima. Afegeix un pessic de canyella, gel i completa amb aigua amb gas.

Energètic de Plàtan i Cacauet

Ingredients:

- 1 plàtan (preferiblement congelat a trossos)
- 150 ml de llet de civada freda
- 1 cullerada gran de crema de cacauet natural
- cacau en pols per decorar



Com fer-la: tritura el plàtan amb la llet de civada i la crema de cacauet fins a aconseguir una textura cremosa. Serveix al moment i posa cacau per sobre. Ideal postentrenament!

Tip important: Si el plàtan no està congelat, afegeix un glaçó en triturar-ho per aconseguir la textura freda i cremosa perfecta.

Opcions súper fàcils per quan surts

01 **aigua amb gas, gel i llimona**

02 **una kombucha ben freda**

03 **aigua de coco amb gel**





Amb els mocktails, tens una alternativa sana, social, inclusiva i divertida que et permet gaudir al màxim sense renunciar a res!

