

Les RÉCOMPENSES du cycliste !¹



Les cyclistes sont réputés pour porter une attention particulière à leur alimentation. L'alcool pur contient 7 calories par gramme, cela sans compter celles que l'on retrouve dans la bière, le vin ou les boissons fortes. On l'a tous déjà entendu le vin rouge contient des antioxydants. Mais ce ne sont pas tous les drinks qui sont également bons pour la forme. En voici que l'on pourrait qualifier de récompenses des cyclistes.

DRINK: BLOODY MARY Ce classique à la vodka obtient le feu vert pour son jus de tomate rempli de vitamines A, C et B6. Il a uniquement le tiers de calories d'un jus d'orange ou d'ananas ce qui permet à Mary de conserver sa taille avec son 120 calories pour un verre de 5 onces.

À OUBLIER : « SEX ON THE BEACH² ». Il y a une multitude de variété de ce cocktail. Peu importe la recette, le rhum, le schnaps et la crème qu'il peut aussi contenir, en fait un drink avoisinant le 300 calories (et probablement davantage) par verre de 4 onces.

DRINK: TOM COLLINS.

Ce verre composé de Tom Collins, de gin, de club soda, de jus de citron et d'une pincée de sucre ne contient que 120 calories par verre de 8 onces. Ce drink se démarque par l'eau pétillante rehausse le tout et qui désaltère de longues minutes.

À OUBLIER : LE MARGARITA

Souvent servis en grande portion 12 onces ou plus, prenez en trois et vous ingurgitez plus de 700 calories. Bien qu'il soit difficile d'évaluer la valeur nutritive de la Téquilla, elle ne doit pas être très forte...

DRINK: UNE BONNE GUINNESS EN FÛT.

Surprenant mais vrai et là je suis certain de faire bien des heureux et des malheureuses... Cette boisson irlandaise de couleur foncée contient seulement 125 calories par 12 onces. C'est un peu plus que les bières légères qui en contiennent 100. La Draught Guinness est disponible en bouteilles ou en canettes et contiendrait un petit quelque chose qui frappe les parois lorsqu'on la boit, ajoutant un petit extra à l'expérience.

À OUBLIER: MOLSON XXX

¹ Adapté de Alan Coté. http://www.bicycling.com/training-nutrition/nutrition-weight-loss/libations?cm_mmc=BicyclingNL_-_03112011_-_trainingandnutrition_-_libations

² *J'en connais qui ont dû crier au lynchage du pauvre columnist que je suis en voyant ce titre. Moi un si bon garçon!*

À 7.3 pourcent d'alcool, 12 onces de cette bière contient 213 calories. Quant à ses éléments nutritifs, on repassera...

DRINK: MOJITO

Mixé à du rhum, de la menthe, un peu de sucre et une bonne portion de jus de lime et d'eau minérale, c'est un drink simple et revigorant. Une verre de 8 onces ne contient que 210 calories. Il paraît qu'Ernest Hemingway, un amant du cyclisme, adorait ce mélange.

À OUBLIER: MAI TAI

Bien que la recette varie, ce verre contient généralement deux variétés de rhum (blanc et foncé) et de quelques ajouts plus sucrés qu'autre chose. Un verre de 4 onces contient près de 30 calories.