

Alcool, gare aux calories !

Bonjour à tous !

Vous êtes peut-être consommateurs réguliers de vin, de bière ou autre alcool, et vous le ressentez sur la balance. Cet article est fait pour vous ! Et les fêtes de fin d'année arrivant, tout le monde a tendance à goûter davantage à l'alcool pour accompagner les repas.

Vous pourrez découvrir combien de calories font vos verres d'alcool, et comment adapter vos prises alimentaires en fonction de votre consommation d'alcool.



1. Les verres d'alcool en calories

Tout d'abord, voici quelques moyennes, pour vous donner un ordre d'idées non exhaustives, des calories que vous ingérez à chaque dose d'alcool (*1).

- Par ordre alphabétique :

Bière blonde (4,5 % d'alcool)

56 kcal/100 mL

Glucides (sucres) : 4,5g/100 ml

→ Le verre (250 mL) = 140 kcal

→ La canette (33 cL) = 185 kcal

→ La pinte (500 mL) = 280 kcal

Bière forte >8 %

62 kcal/100 mL

Glucides : 4,6g/100 mL

→ Le verre (250 mL) = 155 kcal

→ La canette (33 cL) = 205 kcal

→ La pinte (500 mL) = 310 kcal

Champagne 12 %

min 67 kcal/100 mL

Brut - Glucides : traces

Demi-sec - glucides : 3-5g/100 mL

Doux - glucides >5g/100 ml

→ Le verre de brut (100 mL) = 70 kcal

→ Le verre de demi-sec (100 mL) = 85 kcal

→ Le verre de doux (100 mL) = 95 kcal

Cidre brut 5%

40 kcal/100 ml

Glucides : 2,5g/100 ml

→ Le verre (150 ml) = 60 kcal

Cidre doux <3%

min 34 kcal/100mL

Glucides : 5g

→ Le verre (150 ml) = 50 kcal

Pastis 45 %

264 kcal/100 mL

Glucides : 3g/100 mL

→ La dose (2 cL d'alcool pour 5 à 7 doses d'eau) = 50 kcal

Rhum (37,5 % d'alcool minimum)

min 210 kcal/100 mL

Glucides : traces

→ Le verre (40 mL) = 84 kcal

→ Punch verre (250 mL) = 184 kcal

Vins, moyenne de 12 % d'alcool (8 à 20 %)

76,5 kcal/100 mL

Glucides : traces

→ Le verre (120 mL) = 92 kcal

Vin rouge, vin blanc 10 % d'alcool

67 kcal/100 mL

Glucides : traces

→ Le verre (120 mL) = 80 kcal

Vin blanc mousseux 10 % d'alcool

75 kcal/100 mL

Glucides : 1,4g/100 mL

→ Le verre (120 mL) = 90 kcal

Vodka (37,5%)

210 kcal/100 mL

Glucides : 0,7g/100 mL

→ Le verre (40 mL) = 84 kcal

→ Le verre de vodka jus de fruit (200 mL) = 190 kcal

Whisky (40°)

249 kcal/100 mL

Glucides : : 1,6g/100 mL

→ Le verre (40 mL) = 100 kcal

→ Le verre de whisky soda (150 mL) = 160 kcal

Vous avez pu constater qu'en fonction des doses d'alcool, ce n'est pas forcément l'alcool le plus calorique aux 100 mL, qui est le plus riche, au verre. Voici ainsi une autre classification des mêmes alcools :

Du verre le plus calorique au moins calorique !



1. La pinte de bière forte (500 mL) = 310 kcal
2. La pinte de bière blonde (500 mL) = 280 kcal
3. La canette de bière forte (33 cL) = 205 kcal
4. Le verre de vodka jus de fruit (200 mL) = 190 kcal
5. La canette de bière blonde 4,5° (33 cL) = 185 kcal
6. Punch verre (250 mL) = 184 kcal
7. Le verre de whisky soda (150 mL) = 160 kcal
8. Le verre de bière forte (250 mL) = 155 kcal
9. Le verre de bière blonde 4,5 % d'alcool (250 mL) = 140 kcal
10. Le verre de whisky (40 mL) = 100 kcal
11. Le verre de champagne doux (100 mL) = 95 kcal
12. Le verre de vin rouge moyen à 12° (120 mL) = 92 kcal
13. Le verre de vin blanc mousseux 10 % d'alcool (120 mL) = 90 kcal
14. Le verre de champagne demi-sec (100 mL) = 85 kcal
15. Le verre de rhum (40 mL) = 84 kcal
16. Le verre de vodka (40 mL) = 84 kcal
17. Le verre de vin rouge 10° (120 mL) = 80 kcal
18. Le verre de vin blanc 10° (120 mL) = 80 kcal
19. Le verre de champagne brut (100 mL) = 70 kcal
20. Le verre de cidre brut (150 ml) = 60 kcal
21. Le verre de cidre doux (150 ml) = 50 kcal
22. La dose de pastis (2 cL d'alcool pour 5 à 7 doses d'eau) = 50 kcal

Conclusion,

en fonction des degrés d'alcool de vos vins par exemple, des quantités servies et de l'ajout éventuel d'autres boissons sucrées pour vos cocktails etc, le nombre de calories diverge et peut même passer du simple au double.

Je vous conseille ainsi de retenir les boissons les plus caloriques et les moins caloriques pour garder un ordre d'idées fiable quand vous sortez. Mais si vous souhaitez pouvoir calculer vos calories par verre, en toute autonomie peut-être vous faudra-t-il quand-même une calculette comme celle sur votre téléphone!

2. Les conversions d'alcool en calories, c'est simple !

Sachez qu'1g d'alcool correspond à 0,8g d'éthanol correspondant à 7 kcal. En conversions comment cela se traduit-il ?
C'est assez simple :

Si vous consommez 40 mL de vodka 40° (40 % d'alcool), il faut réaliser le calcul suivant :

$$0,4 \text{ (correspondant à 40\% d'alcool)} * 40 \text{ mL} * 0,8 * 7 \\ = 90 \text{ kcal (89,6 kcal)}$$

Si en plus vous voyez indiqué sur l'étiquette de la bouteille, la quantité de sucre, sachez qu'1g de glucides apporte 4 kcal.

Vous pouvez ainsi ajouter les calories par mL consommés comme cela peut être le cas si vous buvez de la bière, du pastis ou du cidre.



3. Compenser avec ses apports alimentaires



Tout d'abord il est bon de rappeler que la consommation quotidienne recommandée pour les femmes est de maximum deux verres par jour, et de maximum trois verres par jour pour les hommes (*2).

Au delà on parle d'**alcoolisme**.

A vous de vous poser les bonnes questions et d'essayer d'adapter votre consommation pour qu'elles reste maîtrisée.

Si c'est difficile, vous pouvez toujours vous tourner vers votre **médecin, un psychologue, ou encore l'hypnose, le yoga ou la relaxation.**

MES FIT CONSEILS



→ 2 canettes de bière blonde ou 3 verres de vin = 370 à 380 kcal

Il faut retirer 100g de pain/jour
+ 30 min de marche/jour

Cela revient à ne pas consommer de pain pendant les repas mais uniquement 80g maximum le matin.

→ Ou - 30g de fromage (110 kcal environ)

- 30g de chocolat (1 à 3 carrés en fonction des tablettes = 160 kcal)

- 100g de féculents cuits.

Cela revient à ne pas manger de fromage ni de chocolat, ou peu, mais plutôt 2 yaourts/jour au lait de vache, brebis ou soja selon les préférences,

à ne pas consommer de pain le soir,
manger des féculents le soir un jour sur 2.

→ Ou encore - 200g de féculents cuits
+ 45 min de marche par jour.
Cela revient à ne consommer aucun féculent le soir,
mais il est possible de consommer un peu de pain (50g).



→ 2 verres de vin = 160 kcal
Soit -30g de chocolat/jour soit pas de chocolat !
Ou 1 à 2 fois par semaine.
Ou pas de produit sucré
(sucre dans le café, bonbons, pâtisserie, etc).

**Compensez avec de l'activité physique, en prenant les escaliers systématiquement.
C'est une question d'habitude !**

Dans tous les cas, comme vous avez pu le constater, il faut augmenter son activité physique. Car on ne peut pas se permettre de baisser davantage ses apports alimentaires, sources de vitamines, minéraux, acides gras indispensables et protéines. En effet, l'alcool est un xénobiotique, le foie doit l'éliminer par un procédé de détoxification. Il est important d'assurer de bons apports en anti-oxydants pour lutter contre les radicaux libres générés par l'alcool et éviter le stockage des triglycérides. Ainsi, consommez 3 fruits crus par jour et une à deux portions de légumes crus par jour. Cela vous en fait des résolutions.

J'espère que cet article vous a plu et vous aura convaincu à prendre de nouvelles résolutions !

Bonnes fêtes à vous !



Leslie coaching