



LEKKER & GEZOND!

ALCOHOLVRIJE APERITIEFJES



Een drankje hoort bij genieten, ontspannen en samen zijn. Maar we staan er niet altijd bij stil wat alcohol met ons lichaam doet. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen een invloed hebben op onze gezondheid, ons herstel en hoe we ons voelen - zowel op korte als op lange termijn.

Als ziekenhuis vinden we het belangrijk om niet alleen te zorgen wanneer iemand ziek is, maar ook om gezondheid actief te ondersteunen en te versterken. Bewuste keuzes maken hoort daar vanzelfsprekend bij. Alcoholvrij drinken is zo'n keuze: vriendelijk voor je lichaam, helder voor je hoofd en verrassend veelzijdig.

Met dit boekje willen we tonen dat alcoholvrije drankjes allesbehalve saai zijn. Integendeel: ze zitten boordevol smaak, kleur en creativiteit. Elk recept is met zorg samengesteld, met aandacht voor gezondheid én plezier.

Laat je inspireren, proef, experimenteer en ontdek hoe lekker bewust genieten kan zijn.

Santé!



VIRGIN PINA COLADA

INGREDIËNTEN

- 1 el pina colada Tesseire zero
- 200 ml kokosmelk Alpro
- 1/2 banaan
- ijsblokjes
- schijfje ananas

BEREIDING

- Mix alle ingrediënten in een blender.
- Neem een glas naar keuze en vul het met ijsblokjes.
- Werk af met een schijfje ananas.

Schol!

VIRGIN GRAPEFRUIT SPRITZ

INGREDIËNTEN

- 100 ml vers geperst pompelmoessap
- 100 ml zero tonic
- 50 ml bruiswater
- ijsblokjes
- schijfje pompelmoes
- rozemarijntakje (optioneel)

BEREIDING

- Vul een groot glas met ijsblokjes
- Giet het pompelmoessap, de tonic en het bruiswater erbij.
- Roer zachtjes en voeg een theelepel honing toe als je het iets zoeter wilt.
- Werk af met een schijfje pompelmoes en een takje rozemarijn.

Proost!





VIRGIN FRAMBOOS MOJITO

INGREDIËNTEN

- enkele frambozen
- 2 takjes munt
- 125 ml Sprite zero
- 125 ml bruiswater
- scheutje limoensap
- ijsblokjes

BEREIDING

- Doe de munt en een vijftal frambozen in een groot glas.
- Gebruik een stamper om de blaadjes en frambozen te kneuzen (of een mixer).
- Giet er vervolgens de Sprite zero en het bruiswater overheen.
- Voeg een scheutje limoensap toe en werk af met een takje munt en enkele frambozen.

Schol!



VIRGIN GINGER LIME FIZZ

INGREDIËNTEN

- 150 ml zero ginger ale
- 100 ml bruiswater
- 1 el vers limoensap
- 1-2 dunne schijfjes verse gember
- ijsblokjes
- limoenschijfje + munt voor afwerking

BEREIDING

- Vul een glas met ijsblokjes.
- Voeg de dunne plakjes gember toe.
- Giet de ginger ale en het bruiswater over het ijs.
- Voeg het limoensap toe en roer zachtjes.
- Werk af met een stukje limoen en een takje munt.

Santé!

DIËTIEK

dietisten@vitaz.be

Inhoud opgesteld door de dienst diëtiëk
in het kader van het zorgpad alcohol van Vitaz

Vitaz vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60 | info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. 19199 | v1 | 12/01/2025