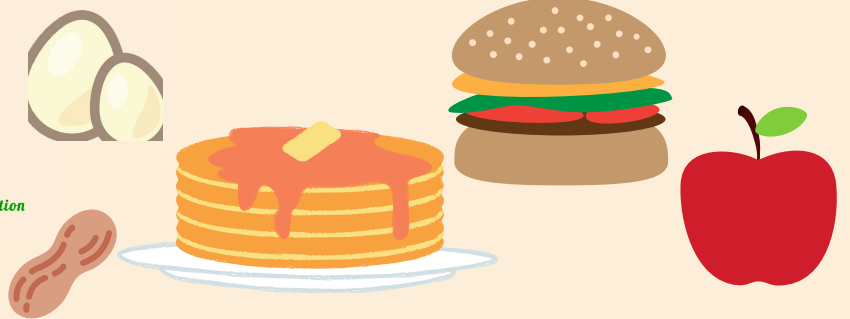




Association des Diététistes de soins Primaires
Professionnels en Fusion de la Science de la Nutrition et de l'Art de l'Alimentation



CONSEILS D'HYDRATATION ET DE NUTRITION POUR VOTRE RECUPERATION DE COVID-19

Buvez des liquides au moins
toutes les heures

Mangez 6 fois par jour

Choisissez des aliments riches en protéines
(viandes, produits laitiers, noix / graines, œufs,
légumineuses)

Ajoutez des quantités généreuses d'aliments à
haute teneur énergétique (avocat, beurre,
margarine, crème sure)

Réfléchissez à l'utilisation de suppléments
nutritionnels oraux

Essayez d'ajouter des épices ou des agrumes
supplémentaires si vous avez perdu votre sens du
goût

Consultez une diététiste professionnelle
pour plus d'idées