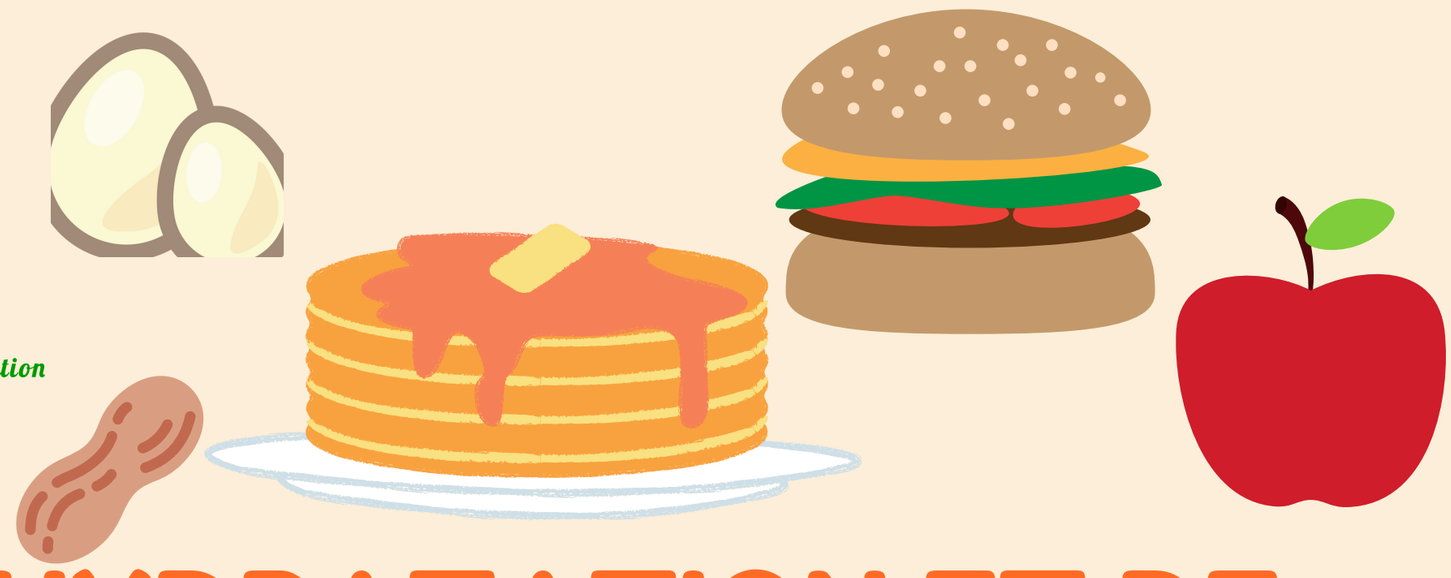
Association des Diététistes de soins Primaires

*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 régulièrement des liquides, idéalement à chaque heure

Mangez 6 petits repas par jour

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

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

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