



Adapter les repas pour mieux hydrater

DES IDÉES DE SUBSTITUTION D'ENTRÉES

- Les jus de légumes et/ou de fruits : tomate, pamplemousse
- Des soupes de légumes et/ou de fruits : chaudes ou froides
- Des carpaccios de melon et pastèque
- Les granités : mixer des glaçons avec de la tomate ou du melon, conservez en chambre froide jusqu'au service. Réaliser cette préparation au plus près de la consommation
- Des fromages frais salés ou des tartares de concombre au yaourt ou émincé de radis au fromage blanc
- Des mousses de légumes : carotte, betterave, avocat, céleri



LE PETIT + : « Les assaisonnements au citron sont désaltérants »

DES IDÉES DE SUBSTITUTION DE PLATS

- Pensez aux plats froids : salades composées complètes à base de légumes, féculents et protéines ; viandes ou poissons froids avec condiments et sauces variées, assiettes anglaises ou charcuteries accompagnées de salades composées...
- Les pommes de terre en robe des champs avec un fromage frais aux fines herbes
- Préférer les grillades ; les viandes ou poissons simplement rôties aux plats en sauce
- Privilégier les légumes riches en eau : tomate, courgette, épinards, ratatouille....
- Jouer le confort : éviter les légumes à goût fort ou difficiles à digérer : toute la famille des choux....



LE PETIT + : « Veiller à saler normalement les préparations »

DES IDÉES DE SUBSTITUTION DE DESSERTS

- Les soupes, jus, carpaccios et toutes les préparations à base de fruits frais
- Les fruits en salade nappés de crème anglaise
- Les mousses de fruits : pomme, poire, abricot....
- Salade d'agrumes orange, pamplemousse, citron
- Les sorbets et les glaces : coupe de boules sorbets, petits pots de glace
- Les desserts lactés : entremets, crème dessert, varier les parfums
- Les yaourts à boire et les smoothies
- Les bavaresaux aux fruits ou les terrines de fruits



LE PETIT + : « Le sucre en juste quantité fait plaisir et stimule la soif »