

# Bien manger pendant le confinement

## Bien manger aide à aller mieux

### 1) Mangez des protéines pour

- garder vos muscles,
- lutter contre le virus,
- vous sentir moins fatigué
- récupérer.

Mangez

- de la viande

- des œufs

- du poisson

- du fromage, des yaourts

- Des lentilles, des pois chiches, des haricots secs...



Buvez du lait ou des yaourts à boire.

Les œufs et les conserves se gardent facilement.

Mangez des conserves de thon, de maquereaux, de sardines.

**Si vous n'avez pas très faim**, mangez des purées ou des soupes dans lesquelles

vous ajoutez :

- du fromage,

- des dés de jambon,

- du lait

- du beurre, de la crème ou de l'huile

Ajoutez 1 ou 2 collations dans la journée :

- laitage

- compote

- crème dessert



Si vous avez une insuffisance rénale, suivez les conseils de votre médecin traitant ou néphrologue pour les protéines et le potassium.

### 2) Hydratez-vous

La fièvre fait perdre de l'eau.

Buvez

- entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour

- du thé chaud ou froid

- des jus de fruits



Mangez

- des potages

- du gaspacho

- des fruits

Mettez la bouteille sur votre table de nuit pour penser à boire.

**Pour ne pas contaminer vos proches**, ne buvez pas dans la même bouteille ou le même verre. Choisissez un verre et une tasse différents pour chaque membre de la famille.



Si vous avez du diabète, évitez les boissons sucrées

Si vous avez une insuffisance rénale ou cardiaque, buvez la quantité indiquée par votre médecin et pas plus.

### 3) Prenez de la vitamine C

Mangez

- des kiwis



- des agrumes (oranges, citrons, mandarines,...)



- des fruits rouges

- des cassis

- des fruits exotiques

- des légumes crus

**Mangez ce qui vous fait envie !**

Et suivez ces conseils pendant le confinement, et après, pendant le mois qui suit.