**Bien manger, c’est important**

* **Consommer des aliments riches en protéines et en calories**

Pourquoi ?

* Garder vos muscles
* Lutter contre le virus
* Vous sentir moins fatigué

Comment ?

* En consommant 1 portion de viande ou poisson ou œufs au déjeuner et au dîner
* Penser aux produits laitiers (fromages, yaourts, yaourts à boire, fromages blancs, petits-suisses, lait) en fin de repas et/ou en collation
* Si vous ne consommez ni viande, ni poisson, penser aux légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs).

Les collations sont intéressantes à introduire lorsque vous n’avez pas très faim.

Dans le contexte actuel, vous ne pouvez pas aller faire vos courses tous les jours. Pensez à toujours avoir dans vos placards des aliments qui se conservent facilement tels que les œufs et les conserves (maquereaux, thon, sardines).

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

* **Enrichir vos préparations**

Mangez des soupes, des gratins, des purées, des quiches dans lesquels vous pouvez ajouter :

* Du beurre, de la crème ou de l’huile
* Du fromage
* Des dés de jambon
* Du lait ou de la poudre de lait
* Des œufs.

Pensez également aux desserts gourmands : riz au lait, teurgoule, semoule au lait, crèmes desserts, crèmes brûlées, laitages au lait entier, glaces.

* **Bien s’hydrater**

Pourquoi ? La fièvre fait perdre de l’eau et l’eau est indispensable à l’organisme.



Comment ? Il existe plusieurs façons d’apporter l’eau :

* Eaux plates et eaux gazeuses
* Boissons chaudes ou froides (thé, tisanes, café)
* Jus de fruits
* Eaux aromatisées aux fruits
* Lait (chocolat chaud, café au lait)
* Bouillon, potage et gaspacho.

Buvez au moins 2 verres par repas et 1 verre ou 1 tasse entre chaque repas.

Manger des fruits et des légumes crus qui sont riches en eau et ont l’avantage d’être riches en vitamine C permettant de lutter contre les infections.

Pour ne pas contaminer vos proches, ne buvez pas dans la même bouteille ou le même verre.

! Si vous avez du diabète, éviter les boissons sucrées.

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

* **Surveiller votre poids**

Si vous le pouvez, pesez-vous 1 fois par semaine.

Si vous remarquez une baisse de poids malgré la mise en place des conseils précédents, contacter l’équipe diététique du CHU de Caen au numéro suivant : **06 67 27 33 25**.

N’hésitez pas à nous solliciter pour d’éventuelles questions.

Si malgré toutes ces mesures vous perdez du poids, demandez une ordonnance à un médecin (via la plateforme COVIDOM) pour des compléments nutritionnels oraux (pris en charge par la Sécurité sociale et à récupérer en pharmacie).

**Mangez ce qui vous fait envie !**