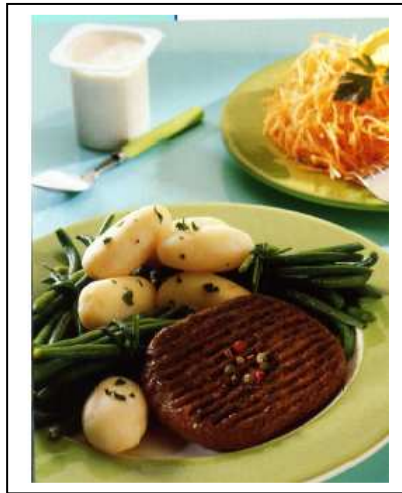




Ras Le Bol
 Difficil **E**
 Ri **G**ide
 Str **I**ct
Minutieux
 Impos **E**



Dialogue
 Invitat **I**on
Ecoute
 Réconfor **T**
Echange
 Accompagnemen **T**
 Plais **I**r
Quiétude
Utile
Evolue



Vu du Patient

Vue de la Diététicienne

La consultation diététique, ou l'art de faire se rencontrer 2 opinions opposées....

Les principaux conseils alimentaires vous seront donnés tout en souplesse , sans aucune rigidité pour, à l'aide de conseils culinaires, trucs et astuces :

- **Diminuer les matières grasses de votre alimentation**
- **Diminuer le sucre**

Pour diminuer les matières grasses :

- sauces légères, coulis de tomates aux herbes de Provence, coulis de poivrons
- Pour assaisonner et parfumer: vaporisateur pour parfumer les salades, vinaigres parfumés , jus de citron aux herbes, épices, aromates, emplois d' herbes fraîches surgelés ou déshydratées
- Pour cuisiner : feuilles anti-adhésives spéciales cuisson, poêles anti-adhésives, « moules flexipan »...

Pour diminuer le sucre dans votre alimentation :

- Desserts à base de fruits cuits, crèmes desserts légères maison, coulis de fruits, utilisation d'arômes naturels pour parfumer (eau de fleur d'oranger, cannelle, cardamome, gingembre, 4 épices, anis étoilé ou badiane, zestes d'orange de citron, menthe fraîche



NE PAS OUBLIER

DE SE FAIRE VACCINER CONTRE LA GRIPPE
De vérifier la validité du RAPPEL ANTI TETANIQUE