



Diététicien (-ne) Nutritionniste :
03.20.44.59 62 poste

M.
Le 29 juillet 2021



Les boissons

- De l'eau du robinet ;
- des eaux plates ou gazeuses, nature ou aromatisées (je pense à vérifier sur l'étiquette que **glucides = 0**) ;
- un ou deux sodas dans la semaine ne posent pas de problème, **mais préférer leurs équivalents en light** ;
- des sirops à « 0% » ;
- du thé et du café

Attention aux jus de fruits SANS SUCRE ajouté, car ils contiennent autant de sucres qu'un fruit.



Si je consomme de l'alcool, je le fais avec modération pour limiter les calories supplémentaires.
Par exemple, un verre de vin apporte en moyenne 80 kcal.