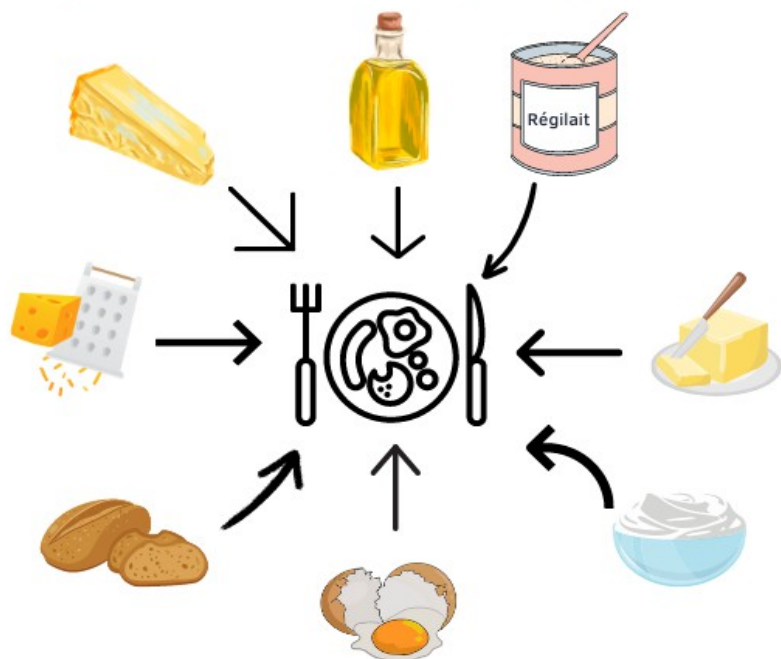


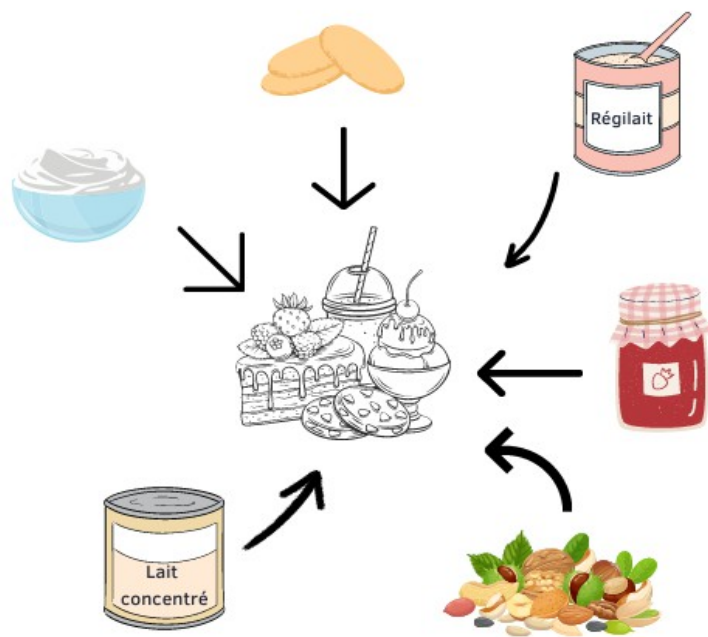
# Conseils alimentaires pour conserver son énergie !

## Enrichir son alimentation

### Ajouter dans vos potages et plats



### Ajouter dans vos laitages et desserts



**Vos plats doivent avoir du goût, contenir des matières grasses et des protéines.**

## 5 règles d'or pour une alimentation adaptée

01

### CALCIUM ET VITAMINE D

Pensez à vos 4 produits laitiers au lait entier par jour.

02

### NE NEGLIGEZ PAS LES PROTEINES

Viandes, poissons, oeufs à chaque repas. Variez avec les fruits de mer, crevettes, sardines à l'huile.

03

### IMPORTANCE DES MATIERES GRASSES

Chaque jour, du beurre sur les tartines le matin, de la crème dans les plats, des huiles (avec noix, colza) ...

04

### BOOSTER VOTRE APPETIT

N'hésitez pas à fractionner vos différentes prises alimentaires. Prenez le temps de préparer la table et votre assiette.

05

### N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE

Même lorsque vous n'avez pas soif ! Encore plus quand il fait chaud. Variez les boissons.

