



17 Décembre 2024



Testez vos connaissances avec ce quiz

Quel est le menu le plus adapté pour compenser les repas de fêtes et équilibrer votre alimentation :

A. Menu 1

Salade verte
Pâtes au beurre
Fromage frais
Compote



B. Menu 2

Potage
Jambon blanc
Camembert
Fruit



Réponse : A
Il est conseillé de faire un repas pauvre en sel, en potassium et en phosphore, tout en limitant l'apport en liquide. Par conséquent, il est préférable d'éviter les aliments tels que le potage, la charcuterie, le fromage et les fruits.

