



# ALIMENTATION et COVID-19

## POUR LE CONFINÉ

### ➤ TROIS REPAS PAR JOUR

Equilibrer les apports en :

- Légumes
- Viandes maigres, poissons gras, huîtres et fruits de mer, œufs
- Féculents et pain
- Produits laitiers
- Fruits et miel
- Hydratation (eau et peu d'alcool)
- Pas trop de sel, sauces ou charcuteries, ni de sucres rapides
- Cuisine maison et légère

### ➤ SPORTS

Yoga, vélo d'appartement, étirements, danses, ...

### ➤ LOISIRS

Bricolage, jeux de société, lecture...

## POUR LE COVID-19 +



### ➤ LUTTE CONTRE LA FIÈVRE

- au moins 1,5 L d'eau par jour

### ➤ RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE (GLOBULES BLANCS ET ANTICORPS)

- Vitamine C (agrumes, kiwis, brocolis et autres choux)
- Vitamine D (lait et poissons)
- Vitamine A (carottes)
- Fer (foie et viandes rouges)
- Cuivre (abats, cacao, fruits de mer et à coques)
- Zinc (huîtres, fruits de mer et légumes secs)
- Sélénium (poissons, fruits de mer, céréales complètes et fruits à coque)
- Thé vert
- Antioxydants (fruits et légumes, champignons, ail, oignons, échalotes)
- Huile d'olive, de colza, avocat, noix, poissons gras

CETTE LISTE EST NON EXHAUSTIVE, ELLE POURRA S'APPLIQUER DANS TOUS LES CAS