

Conseils Diététiques Anti Acides

—Les Aliments déconseillés :

- Boissons :

- Lait au café ou au chocolat

- Café

- Chocolat

- Thé à la Menthe

- Fruits secs :

- Cacahuète

- Pistaches

- Acajou

- Amandes (3 maximum) et noix (1 maximum) par jour

- PROTEINES :

- Agneau déconseillé

- Poulet non fermier sauf (blanc de poulet)

- Poisson gras : Sardine ; Thon ; Requin ; Etc...

- Œuf non fermier

- Lipides :

- Beurre

- Beurre fermenté salé (smen)

- Tournesol

- Argan

- Olive conseilles sans dépasser quantité 3 c a soupe

- Épice :

- Piquant : Poivre / Piment rouge etc.....

- Fruits et légumes :

- Oranges.

→Citrons.

→Confits acides

→Tomate

→Chou-fleur

→ Petits pois

→Fèves

→ Navets

• Quelques conseils accompagnateurs :

– Repas léger fractionné

–Eviter de dormir ou de se mettre en position penchée en avant juste après le repas

–Eviter de boire beaucoup d' eaux au milieu de repas

–Mettre un oreiller sous les épaules et la tête au coucher