

Ma consommation hydrique MAXI

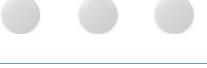
1500
ml / jr

L'objectif est de ne pas dépasser
1,5 L de boissons par jour pour limiter la rétention
et diminuer le risque d'œdème

OBJECTIF : ne pas dépasser **15**  par jour

1  = **100 ml**

Où en êtes-vous de votre consommation hydrique ?

Boissons	Portion	Liquides
	Café 1 tasse à café	 
	Café au lait 1 bol	
	Thé 350 ml	   
	Café au lait 1 mug	
	Thé 200 ml	 
	Jus de fruits 1 verre de jus de fruits 200 ml	  
	Verre d'eau 1 verre à eau* 200 ml	  
	Soda 1 canette	   
	Vin 1 verre à vin* 100 ml	 
	Bouteille d'eau individuelle 1 petite bouteille 330 ml	    
	Soupe 1 bol 350 ml	    
	Soupe 1 assiette	  
Total de ma consommation :		

* Vigilance : tous les verres n'ont pas la même contenance. A adapter selon le modèle de vos verres.