


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.