

Voilà maintenant 2 mois que Carmen est rentrée de son voyage à Bastia.

Elle a bien récupéré de son épisode de décompensation.

Elle se sent bien et a repris ses activités habituelles (courses, entretien de la maison, marche, club, de temps en temps le thé dansant...).

Mais elle se demande si son alimentation n'est pas trop salée, d'autant qu'au week-end elle a reçu l'un de ses enfants.

Elle a donc pris rendez-vous avec la diététicienne du réseau, qui lui a demandé de venir avec le menu des trois derniers jours.

Voici les menus :

| Vendredi 3 février | Samedi 4 février | Dimanche 5 février |
|--|--|---|
| <u>Petit déjeuner</u> Café au lait sucré 3 tranches de pain normal beurre doux, confiture | <u>Petit déjeuner</u> Café au lait sucré 3 tranches de pain normal beurre doux, confiture | <u>Petit déjeuner</u> Café au lait sucré 1 croissant |
| <u>Déjeuner</u> Betteraves en vinaigrette sans sel Boudin noir Pommes fruit au beurre doux St Nectaire Clémentines 2 tranches de pain normal | <u>Déjeuner</u> Salade de mâche à l'huile de noix, échalotes Filet de saumon en papillote sans sel Fondue de poireaux à la crème sans sel Fromage blanc Salade de fruits 2 tranches de pain normal 1 verre de vin | <u>Déjeuner</u> Apéritif : 1 petit Porto, quelques fruits secs 12 huîtres Rôti de bœuf cuit sans sel Haricots verts sans sel Eclair au café 2 tranches de pain normal 1 verre de vin |
| <u>Dîner</u> Potage maison Sardines à l'huile Pommes de terre vapeur Crème vanille Pomme 2 tranches de pain normal | <u>Dîner</u> Potage maison Galette complète (jambon, œuf, gruyère) Yaourt aux fruits Pomme 1 verre de cidre | <u>Dîner</u> Potage maison sans sel Œufs au lait Clémentines |

Qu'en pensez-vous ?

D'après vous, combien Carmen prend-elle de sel le dimanche?

Que va lui conseiller la diététicienne ?