

[Voir la version en ligne](#)

Diet'fine

Cabinet de diététique DIET'fine

Paris 14e



Pour vous accompagner au mieux pendant cette période, vous trouverez dans ces actualités : des idées repas et autres informations pratiques adaptées aux besoins actuels.

Idées repas "Diners légers"

Sophie vous propose ci-dessous une semaine de menus d'actualité



DINERS LEGERS

MA SEMAINE DIETETIQUE

LUNDI

Salade d'endives aux noix et roquefort
Dinde marinée au citron & thym

MARDI

Velouté de potimarron & châtaignes
Brouillade d'oeufs à la ciboulette

MERCREDI

Salade de betteraves et persil
Compotée de poireaux et truite fumée

JEUDI

Boulettes de boeuf aux épices
Chou-fleur vapeur sauce pesto

VENDREDI

Poêlée de légumes aux allumettes de
bacon et cubes de tofu fumé

SAMEDI

Brochettes de poulet aux légumes
Poêlée de champignons



DIMANCHE

Cabillaud sauce à l'orange
Purée de carottes à la cardamome

Sophie EID - Diététicienne

Vous pouvez retrouver le détail des recettes dans l'e-book complet payant "**diners légers : 20 recettes**"

Plus d'infos par mail ci dessous

oxydiet@gmail.com



Les paniers "prêts à cuisiner"



Vous manquez d'inspiration, d'idées recettes, les courses sont compliquées?

Vous souhaitez prendre le temps de cuisiner et de mieux organiser la variété des repas...

QUITOQUE vous permet de recevoir chez vous chaque semaine

SANS FRAIS DE LIVRAISON :

- un panier prêt à cuisiner des recettes que vous avez sélectionnées
- des produits frais de saison (légumes, fruits bio...) en vente directe de producteurs
- des plats préparés ou produits alimentaires essentiels pour ceux qui manquent de temps.

Cette solution **SANS ENGAGEMENT** permet également de limiter le gaspillage alimentaire, puisque seules sont commandées et livrées les quantités dont vous avez besoin pour cuisiner.

Un partenariat avec le cabinet a été mis en place il y a quelques mois,

N'hésitez pas à nous demander un code promo par mail pour bénéficier de -30 € sur votre panier.

[Demander Code promo](#)



Des activités pour occuper les enfants



Vous souhaitez occuper vos enfants avec des jeux et recettes sur le thème de l'alimentation

Le site **LA TABLE DES ENFANTS**, d'Agnès Mignonac, collègue diététicienne nutritionniste, vous propose des idées de jeux,

site "table des enfants"



L'éducation au goût des enfants en vidéos par l'Institut du Goût

7 vidéos ont été développées dans le cadre de « Goûts en Famille » pour aider les parents à comprendre le comportement alimentaire de l'enfant et proposer des expériences d'éveil sensoriel pour la maison.

Voir les vidéos



Distants mais unis: chez moi je prends soin de mon diabète



Le Réseau Régional Diabète R2D a lancé un programme d'accompagnement pendant cette période particulière, pour TOUS les patients diabétiques intéressés.

Des vidéos en direct sont proposées par des professionnels autour de différents thématiques sur la gestion du diabète et le confinement.

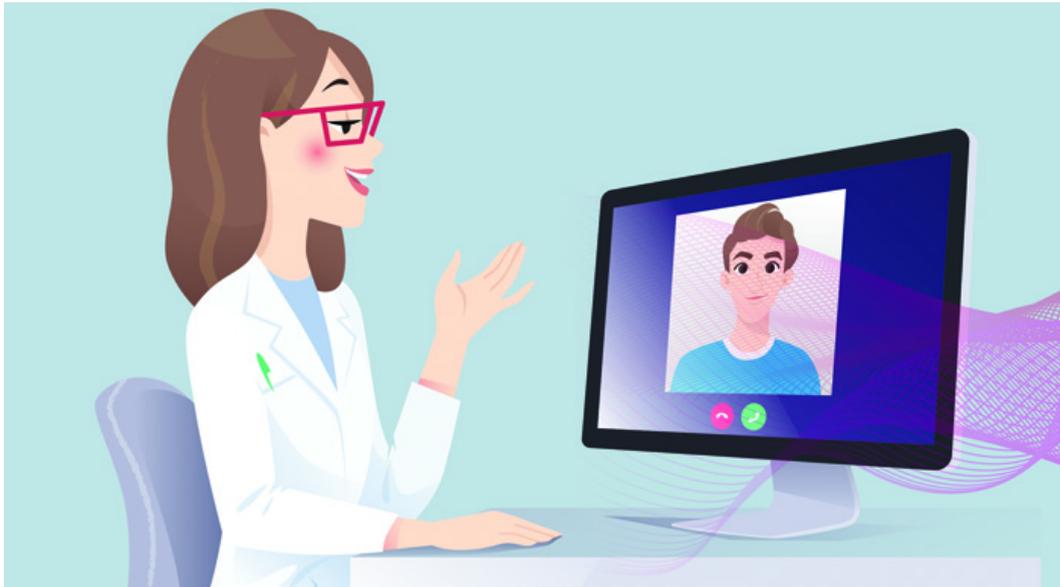
Trois séances d'APA sont proposées par semaine.

Un questionnaire vous permettra d'être intégré au groupe privé Facebook.

Rejoindre la Page Facebook



Téléconsultations



Depuis le début de l'épidémie Covid 19, toutes les consultations physiques des diététiciennes de la maison de santé ont été suspendues pour limiter les contacts.

Nous avons installé grâce à notre logiciel Doctolib, une possibilité de téléconsultation sécurisée qui vous permet de poursuivre votre suivi diététique.

Nous ne savons pas à quel moment nous pourrions vous recevoir physiquement au cabinet.

Nous vous invitons donc à programmer un RDV en téléconsultation en cliquant sur les liens ci-dessous.

Prise de RDV

 [Doctolib Delphine Trujillo](#)

 [Doctolib Sophie EID](#)

01.43.21.54.00

Maison de santé Alésia-Denfert

29 avenue du général Leclerc

75014 Paris



Retrouvez l'actualité du cabinet

Cet email a été envoyé à trujillo_delphine@hotmail.com, [cliquez ici pour vous désabonner.](#)

Powered by  mailjet