

# Goût métallique dans la bouche

## AROMATISER NATURELLEMENT L'EAU

Faire infuser un citron, de la menthe fraîche ou encore des fruits rouges ou de l'ananas dans de l'eau et boire avant les repas.

Se rincer la bouche avant et après le repas.

Faire des bains de bouche au bicarbonate.



## LIMITER

Viande rouge, remplacer par de la viande blanche ou l'incorporer dans des préparations type bolognaise, lasagne etc  
N'hésitez pas à consommer des œufs et du poisson qui sont souvent mieux tolérés

Chocolat

Café

## REVOIR LES MÉTHODES DE CUISSON ET DE PRÉPARATION

Adoucir les légumes à l'aide d'une sauce béchamel, de sauce blanche...

Des épices et des aromates qui peuvent aider à masquer le goût désagréable présent dans la bouche.

Varié les modes de cuisson

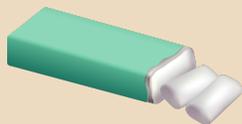


## CONSOMMER

Des aliments froids

Des chewings gums et des bonbons mentholés

Des laitages



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le glutamate de sodium est utilisé comme exhausteur de goût, les sauces qui en contiennent exacerbent les mauvais goûts présents en bouche. Nous vous conseillons de l'éviter sur la liste des ingrédients des sauces et bouillons cubes. Privilégiez le fait maison.*