# PROPOSEZ DES RECETTES DE THÉ ESTIVALES

## À VOS RÉSIDENTS

FEEL GOOD SELECTION!

# Comment aider vos séniors à s'hydrater en suffisance ?

**Dans la vie, l'eau est essentielle**. Elle préserve en effet notre santé et contribue à notre bien-être. **Sans elle, l'organisme ne peut fonctionner correctement.** Son rôle est vital pour la plupart de nos organes.

Et **les séniors** n'échappent pas à la règle : pour leur bien-être, veillez à ce qu'ils en consomment au moins 2 litres par jour, aliments et boissons confondus. L'eau contribue à la préservation des fonctions physiques et cognitives normales de vos résidents, tout en les aidant à réguler leur température corporelle. Autant de bonnes raisons de trouver des méthodes créatives pour vous assurer que les séniors de votre établissement de soins sont suffisamment hydratés.

Ces **5 conseils** vous aideront à faire en sorte que vos résidents absorbent la **quantité recommandée** de 2 litres par jour.

- Proposez **des fruits et des légumes** à vos résidents **tout au long de la journée**, en privilégiant des variétés à forte teneur en eau, comme la pastèque, les fraises, les concombres et les carottes.
- Servez de la **soupe à chaque repas**. En été, un gaspacho fera parfaitement l'affaire.
- Assurez-vous que vos résidents aient **accès à de l'eau, du jus et du thé en libre-service**.
- Organisez régulièrement des **« high tea »**, en conviant les visiteurs si vous le souhaitez.
- Collez **des post-its** à des endroits bien visibles, sur lesquels vous aurez noté **« BUVEZ BEAUCOUP »** en lettres majuscules. Un petit rappel bien utile pour vos résidents.

## Le thé : idéal pour s'hydrater

**Après l'eau, le thé est la boisson la plus populaire au monde.** Et vu qu'une tasse de thé contient énormément d'eau, il est logique que cette boisson contribue à une **bonne hydratation**. Le thé a le pouvoir de nous faire boire plus d'eau : grâce à la vaste variété de saveurs, il est généralement plus agréable à boire que de l'eau.

Utilisez le thé comme prétexte pour organiser **un moment convivial**, agrémenté de quelques petites douceurs. Et pas seulement en hiver ! En effet, **le thé glacé, très rafraîchissant**, est tout aussi délicieux que sa variante chaude.

**Lipton vous aide, vous et vos résidents, à vous hydrater correctement tout l'été grâce à des recettes inspirantes de thé glacé.**

# FEEL GOOD SELECTION!

A chaque moment de la journée, choisissez votre saveur préférée parmi la gamme **Feel Good Selection** et laissez vous tenter par un délicieux cocktail de thé.

Profitez de recettes créatives mêlant thés Lipton et succulents ingrédients, pour un moment thé plus gourmand.

## 25 PACKS

### ENERGISE

Yellow Label

Earl Grey

### BALANCE

Thé Vert Agrumes

Thé Vert

Thé Vert Menthe

### REFRESH

Thé Fruits Rouges

Thé Citron

### RELAX

Camomille

Menthe

Tilleul

Églantier

## 100 PACKS

Yellow Label

Thé Vert Agrumes

Thé Vert

Thé Vert Menthe

Thé Citron

Camomille

Menthe

Tilleul

églantier

# Cocktail thé vert melon

## Ingrédients pour 2 l

- 2 l d'eau
- 7 sachets de **Lipton Feel Good Selection Thé Vert Agrumes**

Après infusion, **retirer les sachets** et ajoutez **des glaçons**

Suggestion de présentation :

1 mandarine en rondelles

Le jus et le zeste d'1 citron vert

Quelques feuilles de basilic

1 melon (en billes)

# Infusion menthe douce glacée

## Ingrédients pour 2 l

- 2 l d'eau
- 7 sachets de **Lipton Feel Good Selection Menthe**

Après infusion, **retirer les sachets** et ajoutez **des glaçons**

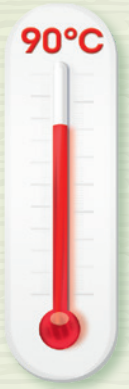
Suggestion de présentation :

Concombre en tranches

1 citron en rondelles + le jus d'1 citron

Quelques feuilles de menthe

# Thé glacé framboise citron



## Ingrédients pour 2 l

- 2 l d'eau
- 7 sachets de **Lipton Feel Good Selection English Breakfast**
- 2 cuillères à soupe de sirop de fruits rouges

**10min** laisser infuser

**2L**

En cours d'infusion, ajouter **2 cuillères à soupe de sirop de fruits rouges**

Après infusion, **retirer les sachets** et ajoutez **des glaçons**

Suggestion de présentation :

Le jus d'1 citron

125 g de framboises

# Thé glacé aux fruits rouges

## Ingrédients pour 2 l

- 2 l d'eau
- 7 sachets de **Lipton Feel Good Selection Thé Fruits Rouges**

Après infusion, **retirer les sachets** et ajoutez **des glaçons**

Suggestion de présentation :

8 fraises coupées en quart

40 g de framboises

40 g de mûres

# Thé glacé fraîcheur citron

## Ingrédients pour 2 l

- 2 l d'eau
- 7 sachets de **Lipton Feel Good Selection Thé Citron**
- 65 ml de sirop de sucre

laisser infuser

En cours d'infusion, ajouter **65 ml de sirop de sucre**

Après infusion, **retirer les sachets** et ajoutez **des glaçons**

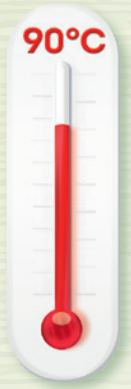
Suggestion de présentation :

1 pamplemousse

1 orange

1 citron en rondelles

# Thé glacé explosion de fruits



## Ingrédients pour 2 l

- 2 l d'eau + 2 grands verres de jus d'orange (2 x 250 ml)
- 7 sachets de **Lipton Feel Good Selection Yellow Label**
- 50 g de sucre de canne

**10min** laisser infuser

**2L**

En cours d'infusion, ajouter **50 g de sucre de canne**

Après infusion, **retirer les sachets** et ajoutez **des glaçons**

+

Suggestion de présentation :

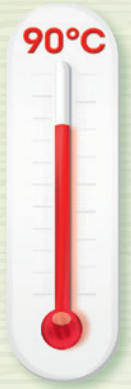
25 g de feuilles de menthe

1 orange

Rondelles de 2 citrons

Jus de 2 citrons

# Cocktail camomille passion



## Ingrédients pour 2 l

- 2 l d'eau
- 7 sachets de **Lipton Feel Good Selection Camomille Saveur Miel**
- 75 ml de sirop de fruits de la passion

**10min** laisser infuser

**2L**

En cours d'infusion, ajouter **75 ml de sirop de fruits de la passion**

Après infusion, **retirer les sachets** et ajoutez **des glaçons**

Suggestion de présentation :

40 g de feuilles de menthe

4 bâtons de cannelle

Lipton

ASSUREZ UN SERVICE PARFAIT AVEC CE

# MATÉRIEL DE PRÉSENTATION

FEEL GOOD SELECTION!

RAINFOREST ALLIANCE CERTIFIED

## VOTRE COCKTAIL DE THÉ PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE !

Lipton s'engage à s'approvisionner en thés auprès de plantations certifiées par Rainforest Alliance™, afin de protéger l'environnement et d'améliorer la qualité de vie des exploitants agricoles et de leurs familles. Tous les thés Lipton proviennent de plantations certifiées Rainforest Alliance™ depuis 2015.

Unilever Food Solutions