

Gastro:

Recette de liquide de réhydratation maison



Faites bouillir 2 1/2 tasses (600 ml) d'eau du robinet et faites-la refroidir.



Ajoutez 1 1/2 tasse (360 ml) de jus d'orange pur non sucré (Ne pas utiliser de boisson à l'orange).



Ajoutez 1/2 cuillères à thé (2,5 ml) de sel.

ATTENTION!

Ceci est une solution de dépannage, il est recommandé d'utiliser les liquides de réhydratation commercial.

Appelez Info-Santé 811 pour de l'information sur les quantités de liquide à boire. Une infirmière vous indiquera précisément ce qu'il faut faire selon votre état ou celui de votre enfant.

Bien mélanger, jusqu'à ce que le sel soit dissous complètement.

Buvez le liquide par petites gorgées.

La recette donne environ 1 litre (4 tasses).