

ALIMENTATION EQUILIBREE ET HEMODIALYSE

Une assiette équilibrée

Aliments protecteurs:

- 1 portion de Légumes crus
- 1 portion de légumes cuits à l'eau (bouilli)
- 1 fruit cru par jour
- 1 compote sans sucre ajouté

Légumes
verts :
150 à 200 g

Protéines:
100 à 150 g

Féculents :
150 g

Aliments

constructeurs:

Viande ou poulet ou poisson frais ou surgelé ou 2 œufs, ou crevettes bouillies

2 à 3 produits laitiers (yaourts, fromage blanc, lait demi-écrémé)

Aliments énergétiques:

Riz, pâtes, semoule, blé, pain ou biscottes sans sel, **pommes de terre & autres tubercules cuites à l'eau** (jeter l'eau de cuisson)

Aliments énergétiques:

10g de beurre sans sel ou doux
3 c à soupe d'huile /jr

En cas de Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) prescrits par votre médecin, consommez les, en dehors des repas, en collation à 9h ou à 15h pour ne pas vous couper l'appétit.