

Un repas équilibré c'est :

Ame la troa xeni hnyawa, tre :

A limiter :
ltre xeni troa tuluthe et troa xen

- Des légumes / Sili me legim
- Des féculents / itre xeni ka hamë farin
- Une viande / Miître
- ou : Un poisson ou œuf / l maine wakuja
- Un laitage / Xeni hna kuca me melek
- Un fruit / Wene sinöe
- De l'eau / Tim



1 pomme
Ca wene



1 tranche de pastèque
Ca sine wanathim



1 orange
Ca wene piic



1/4 de papaye
1 Waniapo hna thupa sinën



Ananas : 2 tranches
Lue sine anana



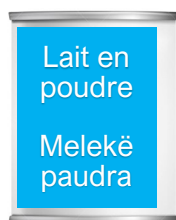
1 mangue
1 wene maag



1 compote sans sucres ajoutés
Fici wene sinöe hna tha nyixane kö hnei suka



Une petite banane mûre
1 neköi waitihme-dre ka co



Sel +Phosphore
+ potassium :
Sootr+ « phosphore »
« Potasium »

1 cuillère à soupe / 1 sipunë suupe



Le lait ½ écrémé : 1 verre
Meleke½ giliis : 1 veer



Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage fondu / Foromaas : 1/8 ne "camembert" maine foromaasi ka hmu

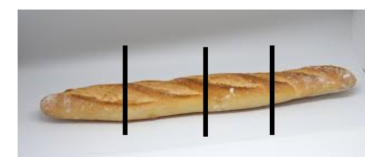


1 yaourt nature sans sucre / 1 iaure ka pë suka

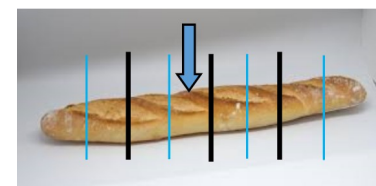


Couper une baguette de pain en 8 : trop facile !
Troa thupa la falawa koi 8 lae sin : tha ka jole menu kö !

1 - Le couper en 4 parties égales
1 - Troa thupa aceitunëne la falawa koi foa lae sine hnep



2 - Recouper chaque morceau obtenu en 2 parties égales
2 - Thupa aluene hmaca jë lo itre sine falawa



Lifou / Drehu

Astuces pour cuisiner ltre nyine xatua nyipunie

- ✓ Rôtir / **Ahlepijen**
 - ✓ Au micro-ondes / **Ngöne « micro-ondes »**
 - ✓ Mijoter / **Atrone metrötrën**
 - ✓ Sauter, revenir (si la matière grasse est limitée) / **Troa atrone itre ej (maine hna ciciine me oel, tre, troa acone la oel)**
 - ✓ Varier les huiles / **Loi troa huliwane la nyimu pengöne oel**
 - ✓ Utiliser des épices / herbes aromatiques : oignons, ail, citron, persil, menthe, coriandre, oignons verts, piment, vinaigre, poivre, zestes... / **Troa xöje la itre dröne hnitre nyine apuilolone la itre xen, ene: onion, wene ai, lemen, peesi , dröne maat, koriaad, salatr, pima, vinega, poaave me kupeine madarin, lemen, piic.**
 - ✗ Éviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel... / **Loi troa neëne la itre xeni ka tru sootrene tune la (soiu, « maggi » sootre me « moutarde »**
 - ✓ Bouillir / **Boel**
 - ✓ En papillote / **Troa atrone hnine dröne « aluminum » maine hmetreune**
 - ✓ Griller / **Dreu**
 - ✓ Frire (à limiter, une fois par semaine) / **Troa tuluthe la aqane dreucici a casi hi ngöne la wiik**



Conseils diététiques en lien avec
l'insuffisance rénale
Itre ithuehmacanyi kowe la meci ne
wenethulumathe ka geny



Lifou / Drehu

[illegible]

Alexandra SOUPRAYEN

Charlène GUIGNET

Heiti MATA

Diététiciennes nutritionnistes

BP 9145 - 98807 NOUMEA

Mob : 79.43.69 / 96.91.73/ 90.92.88

www.diet.nc



193 rue Auguste Bénébig - Nouméa
contact@resir.nc - Tél : 26 90 90

www.resir.nc

www.risquededialyse.nc

Document réalisé avec la participation des agents de service, du personnel soignant, et des patients Atir Lifou, ainsi que l'Académie des langues kanak.

Sine pepa hna ce huliwane hnei « itre ka huliwa i pital » me itre atre ka wezipo ne la ATIR LIFOU ce memine la Académie des Langues Kanak .

Version 30 09 2020

Téléchargeable sur le site www.resir.nc - Ce document doit être accompagné par un professionnel de santé.