# Un repas équilibré c'est :

## Denei mala kai malie :

- Des légumes / mala lau
- Des féculents / mala mangiti ode kele
- Une viande / tahi a mitr
- Ou : un poisson ou œuf / tahi ika, tahi wakuny
- Un laitage / de mangiti e isi ona sua uu
- Un fruit / tahi a fruit
- De l'eau / tai

**A limiter :**

**Kai tulut**

Sel +Phosphore
+ potassium :
satr + Phosphore"
Potassium

1 cuillère à soupe / Tahi a ma sipun melek lae efa

Lait ½ écrémé : 1 verre
Tahi a ver melek e nago krem

Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage fondu :1/8 camembert oufromage : tahi a morso camembert ma fromage lae mae

1 yaourt nature sans sucre / Tahi a yaourt e he fe suga

1 pomme
tahi a pomme

1 tranche de pastèque
tahi a morso wajem

1 orange
tahi a oras

1/4 de papaye
tahi a morso maniapo

Ananas 2 tranches
Lua morso ananas

1 mangue
tahi a mangue

1 compote sans sucres ajoutés
tahi a compote e he fe suga

1 petite banane mure
tahi a futi leu lae viki

10 letchis

**Couper 1 baguette de pain en 8 : trop facile !**

**Tutu lima ma tolu ona tupu a morso falawa: e pason!**

1 - La couper en 4 parties égales
1 - Tutu faha a morso e icu hua

2– Recouper chaque morceau obtenu en 2
2– Tutu luaina vogi

Faga Ouvea

# Astuces pour cuisiner
# Tulut mode kulo

- ✓ Rôtir / Roti
- ✓ Au micro-ondes / Ide micro-onde
- ✓ Mijoter / Faga viki ina de afi
- ✓ Sauter, revenir (si la matière grasse est limitée) / Pënina mala kai ge hano de giris
- ✓ Bouillir / Kulo made tai vevela
- ✓ En papillote / Humu
- ✓ Griller / Paku
- ✓ Frire (à limiter, une fois par semaine) / Pën (tahi a aso ide wik)
- ✓ Varier les huiles / Ane lu ore etha pengen ore oel
- ✓ Utiliser des épices / herbes aromatiques : oignons, ail, citron, persil, menthe, coriandre, oignons verts, piment, vinaigre, poivre, zestes… / Kulo made fafinyi nei: ba önyen, ail, walemen, persil, menthe, coriandre, ba önyen, celec, vinaigre, poivre, zestes.
- ✗ Eviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel… / E he ti kulo made fafinyi lae satr : soyo, maggi, poutarde, satr…

# Conseils diététiques en lien avec l'insuffisance rénale

## Tulut ode kai ge he seke mala mate ode loto (rein)

Faga Ouvea

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


**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

ASSNC

RESIR
Réseau de l'insuffisance rénale en Nouvelle-Calédonie

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



Document réalisé avec la participation -Hna konekatuone joko hnei-: des patients Atir Maré et l'équipe soignante Atir : Gaby, Florence, Katell ainsi que l'Académie des langues kanak.

De personnel ATIR, mala mate i Ouvéa made Académie des langues kanak na ukatueina mala



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