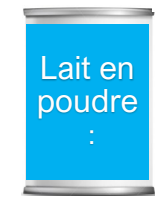
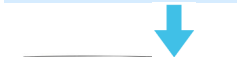


Un repas équilibré c'est :

- Des Légumes
- Des féculents
- Une viande
- ou Un poisson ou œuf
- Un laitage
- Un fruit
- De l'eau

A limiter :



Sel
+ Phosphore
+ potassium

1 cuillère à soupe



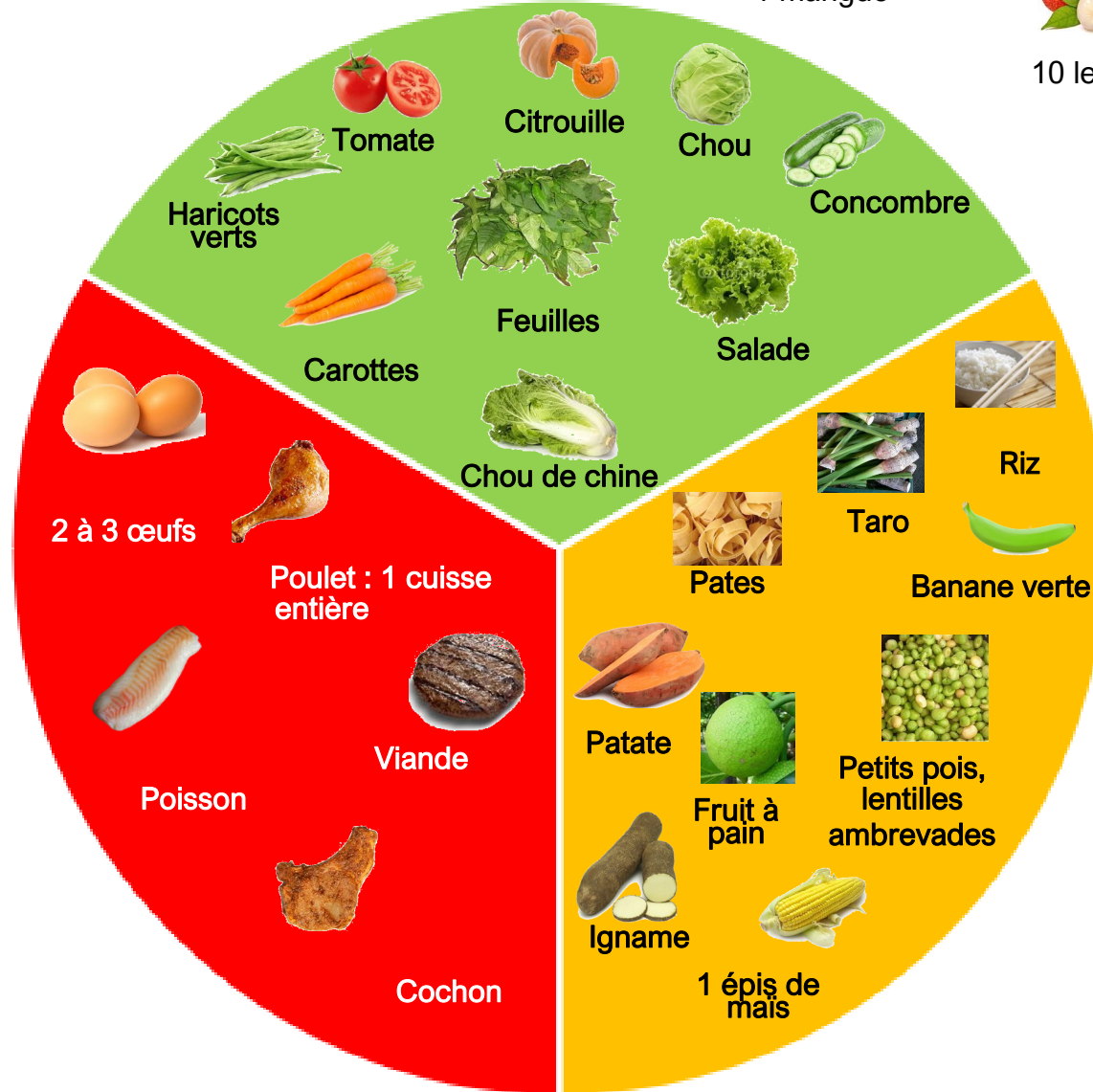
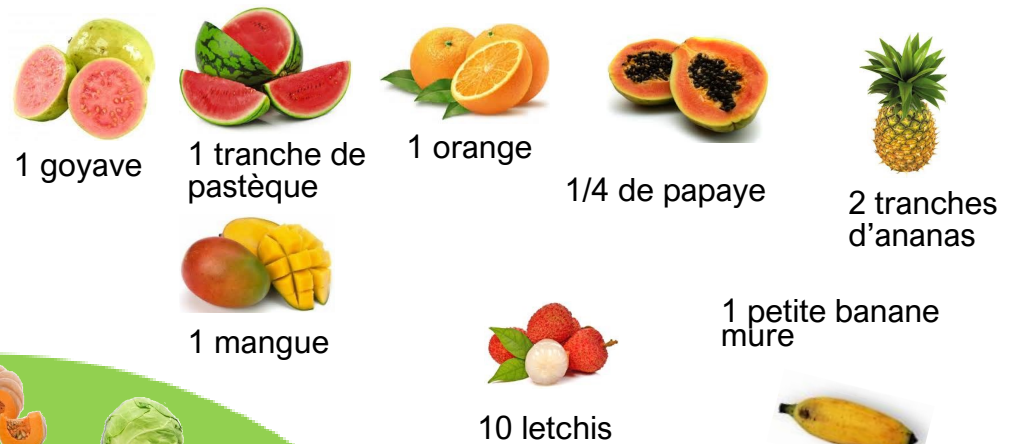
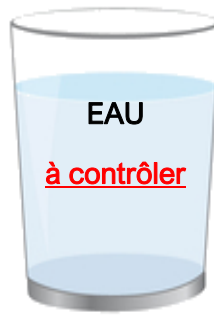
Lait 1/2 écrémé : 1 verre



Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage fondu

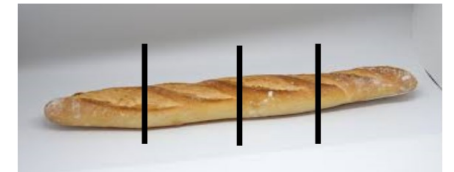


1 yaourt nature sans sucre

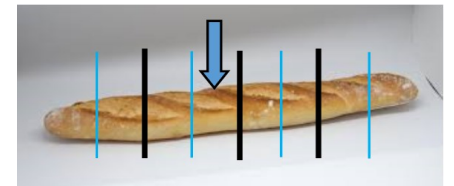


Couper 1 baguette de pain en 8 : trop facile !

1 - Couper la baguette en 4 parties égales :



2 - Recouper chaque morceau obtenu en 2 :

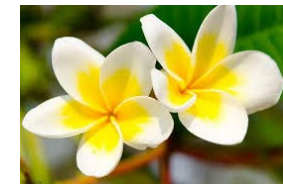


Astuces pour cuisiner

- ✓ Rôtir
 - ✓ Au four traditionnel
 - ✓ Mijoter
 - ✓ Sauter, revenir (si la matière grasse est limitée)
 - ✓ Varier les huiles
 - ✓ Utiliser des épices / herbes aromatiques : oignons, ail, citron, persil, menthe, coriandre, oignons verts, piment, vinaigre, poivre, zestes...
 - ✗ Eviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel...
- ✓ Bouillir
 - ✓ En papillote
 - ✓ Griller
 - ✓ Frire (à limiter, une fois par semaine)



Conseils diététiques en lien avec l'insuffisance rénale



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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



**RESIR**
Réseau de l'insuffisance rénale
en Nouvelle-Calédonie
f
193 rue Auguste Bénébig - Nouméa
contact@resir.nc - Tél : 26 90 90
www.resir.nc
www.risquededialyse.nc

Version 13_11_2020

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