

Un repas équilibré c'est :

Ta cenge kodraru me roi, melei :

- Des légumes / Ta ae ser(i)
- Des féculents / Kodraru nore rawa
- Une viande / Guia
- Ou : un poisson ou œuf / wai ne wa-titew
- Un laitage / Ta Kodraru me numu mimi
- Un fruit / Ta Wawen
- De l'eau / Tini



1 pomme
Wapom



1 tranche de pastèque
Guwaethen



1 orange
Wau-cethingin



1/4 de papaye
Gulasane so ore
gulasan ore
waon



Ananas 2
tranches
Anana/painapol:
co gurewe so
kore guanana /
co gurew kore
gu painapol



1 mangue
Gumaag
maag



1 compote sans
sucres ajoutés
Ta wawen hna amo-
moceni me deko
hna lae shugan



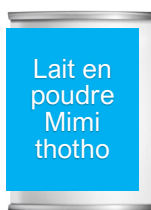
1 petite banane
mure
Sa kore waeth
me nedr



10 letchis

A limiter :

Ta kodraru me deko ma co
nidi kodraruon



Lait en
poudre
Mimi
thotho

Sel +Phosphore
+ potassium :
Sol
+ « Phosphore »
« Potasium »

1 cuillère à soupe / Co sa kore
wasipun



Le lait ½ écrémé : 1 verre
mimi ne gulasane so kore kerem sa
kore ver



Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage
fondu :1/8 camembert ou= sa nore sedoece
kore hna kokoc ore guforomag
(camembert) cange
1 fromage fondu : Sa kore foromag hna alani



1 yaourt nature sans sucre / Sa kore yaur me deko shuga

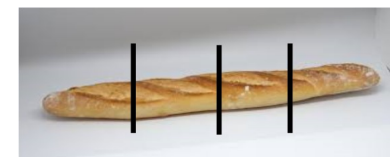


Couper 1 baguette de pain
en 8 : trop facile !

Koze sedotinione but sa kore
beretr oden : deko sa ko ma
ushiwa

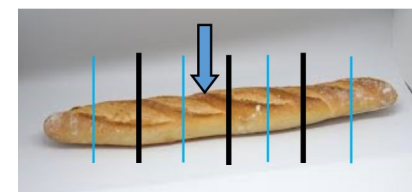
1 - La couper en 4 parties
égales

1 - Koze gueconebuti ore
beretre oden



2- Recouper chaque morceau
obtenu en 2

2- Ore so guwaberetr hna
kokoc,co koze gurewone buti
yawe



Maré / Nengoné

Astuces pour cuisiner

Enon re ajoni ore ta kodraru

- ✓ Rôtir / Roti
- ✓ Au micro-ondes / Ajoni ri "micro-ondes"
- ✓ Mijoter / Ci ajoni nidran me deko co hma kore hnaiei
- ✓ Sauter, revenir (si la matière grasse est limitée) / Co sauteon, co asereni (ngei me co kueile so kore oel)
- ✓ Varier les huiles / Ane lu ore etha pengén ore oel
- ✓ Utiliser des épices / herbes aromatiques : oignons, ail, citron, persil, menthe, coriandre, oignons verts, piment, vinaigre, poivre, zestes... / Co ru kodraru neil ore ta bane apimani ne ta ae ser bane aburiroini
- ✗ Eviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel... / Deko co nidi kodraru hnasol : Soyu, maggi, moutarde, sol...

✓ Bouillir / Boelon

✓ En papillote / Ci ajoni ri hna xetul

✓ Griller / Ci re

✓ Frire (à limiter, une fois par semaine) / Ci faraipa (co etha ha sa ri wiik) ngöne la wiik



Conseils diététiques en lien avec l'insuffisance rénale

Ta hna awa kodraru lew'ore ta uedre ri dun



Maré / Nengoné

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Version 13_11_2020