

Un repas équilibré c'est :

'e lelei mo fuafua tonu he me'akai mokā

A limiter :

Ke fakasi'isi'i te faka'aoga o te :



Lait en poudre : hu'apipi pauta/ efufu

Sel +Phosphore + potassium :
Māsima + fosefo-
lo + potasiome »

1 cuillère à soupe / He puna māhani (puna inu supa) e tahi



Lait 1/2 écrémé : 1 verre
Te hu'apipi kelemi vaelua : ipu inu e tahi



Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage fondu / Folomasi = 1/8 o te kamapea pe'e folomasi malū



1 yaourt nature sans sucre / he 'iaute hala mo suka e tahi

- Des légumes / Ni lēkume (fua'i 'akau, lau'akau)
- Des féculents / Ni magisi, falena, māhoa'a
- Une viande / He kano'i manu
- ou Un poisson ou œuf / He ika pe ko he fo'i moa
- Un laitage / He me'akai hu'apipi ('iaute, folomasi, potilo...)
- Un fruit / He fua'i'akau malie
- De l'eau / He vai



1 goyave
Fo'i vī
gesigesi e tahi



1 tranche de pas-
teque



1 orange
Fo'i moli
e tahi



1/4 de papaye
1/4 o he fo'i leosi
(tofi fā pea fa-
ka'aoga he tofi
e tahi)



2 tranches
ananas
Ni mo'i nāpolo e
lua



10 letchis



1 mangue
Fo'i mago e tahi

1 petite banane mure
Ki'i fo'i me'amomoho e
tahi (siāiana, pukaka,
sotuma, nefunefu...)

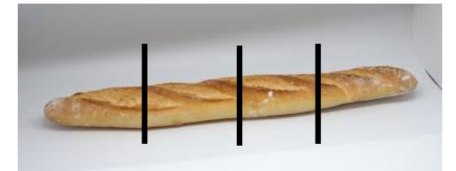


Couper 1 baguette de pain en 8 : trop facile !

Tofi valu he fo'i pane hila (paketi) e tahi : fai fēnei ke mā'u hau vaevalu e tahi he e faigafua 'osi

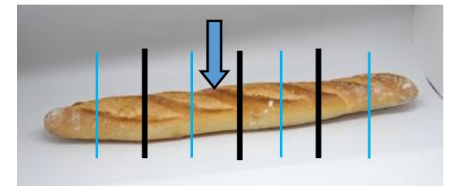
1 - Couper la baguette en 4 parties égales :

1- Tofi fā tatau te fo'i pane hilā :



2 - Recouper chaque morceau obtenu en 2 :

2 - Toe taki tofi lua ia mo'i pane kua mā'ū :



Wallisien

Astuces pour cuisiner

Te 'ū pule'aki fakamoho me'akai

- 



Conseils diététiques en lien avec l'insuffisance rénale

Te'ū tokoni ki te fakahoahoa me'akai
'e tuha mo te mahaki ifiifi



Wallisien

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

www.diet.nc



www.resir.nc
www.risquededialyse.nc

Version 13 11 2020

Ce document doit être accompagné par un professionnel de santé.