

Un repas équilibré c'est :

Ame la troa xeni hnyawa, tre :

- Des légumes / Sili me legim
- Des féculents / itre xeni ka hamè farin
- Une viande / Miitre
- ou : Un poisson ou œuf / I 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 sinèn



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 waitihmedre ka co

A limiter : Itre xeni troa tuluthe et troa xen



Lait en poudre
Melekë paudra

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

1 cuillère à soupe / 1 sipunè suupe



Le lait 1/2 écrémé : 1 verre
Meleke 1/2 giliis : 1 veer



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

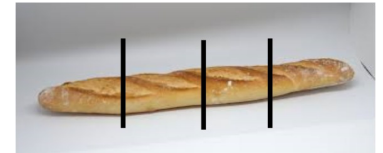


1 yaourt nature sans sucre / 1 iaure ka pè suka

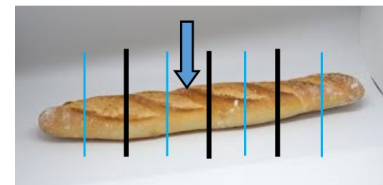


Couper une baguette de pain en 8 : trop facile !
Troa thupa la falawa koi 8 lae sin : tha ka jole menu kö !

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



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



Lifou / Drehu

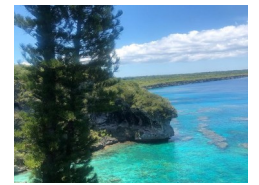
Astuces pour cuisiner

Itre nyine xatua nyipunie göi kuci xen

- ✓ Rôtir / Ahlepjen
- ✓ Au micro-ondes / Ngöne « micro-ondes »
- ✓ Mijoter / Atrone metrötrèn
- ✓ 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.
- ✗ Eviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel... / Loi troa neëne la itre xeni ka tru sootrene tune la (soiu, « maggi » sootre me
- ✓ 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....




.....

.....

.....

.....

CONTACTS

	Infirmière experte Tél : 94 27 63 ccaillaba@atir.asso.nc
	Diététiciennes Tél : 96 91 73 charlene.guignet@gmail.com ou : 79 43 69 alexandrasouprayen@gmail.com
	Diététicienne Tél : 20 80 40 solenn.seite@cht.nc

Document réalisé en collaboration avec les diététiciennes : Alexandra Souprayen, Charlene Guignet, Heiti Mata - www.diet.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 .

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