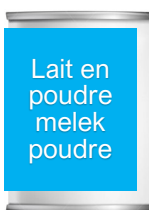


Un repas équilibré c'est :

Denei mala kai malie :

A limiter : Kai tulut



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



Lait 1/2 écrémé : 1 verre
Tahi a ver melek e nago krem



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



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

- 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



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



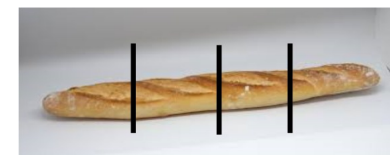
1 petite banane mure
tahi a futi leu lae viki



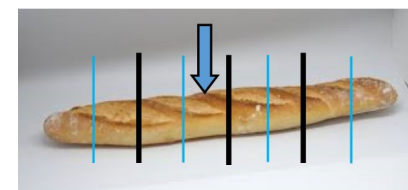
10 letchis

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
- ✓ Bouillir / Kulo made
- ✓ En papillote / Humu
- ✓ Griller / Paku
- ✓ Sauter, revenir (si la matière grasse est limitée) / Pënina mala kai ge hano de giris
- ✓ Frire (à limiter, une fois par semaine) / Pën (tahi a aso ide wik)
- ✓ 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... / 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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,
Charlène Guignet, Heiti Mata - www.diet.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.