

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



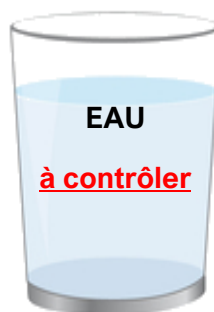
Lait 1/2 écrémé : 1 verre



Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage fondu



1 yaourt nature sans sucre



1 goyave



1 tranche de pastèque



1 orange



1/4 de papaye



2 tranches d'ananas

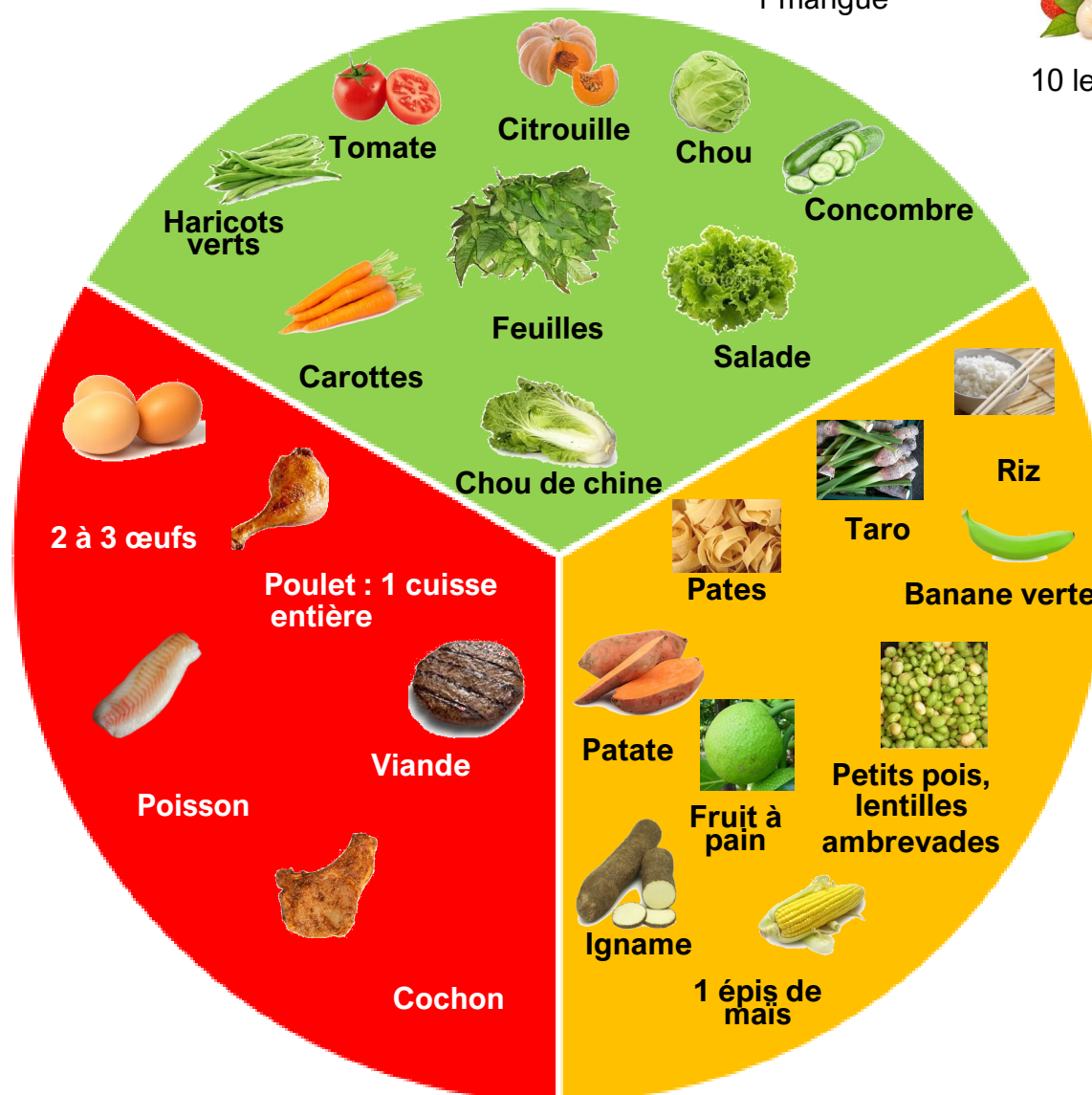


1 mangue



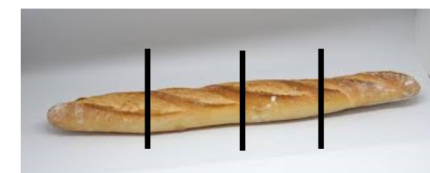
10 letchis

1 petite banane mûre

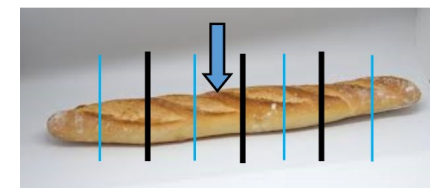


Couper 1 baguette de pain en 8 : trop facile !

1 - Couper la baguette en 4 parties égales :



2 - Recouper chaque morceau obtenu en 2 :

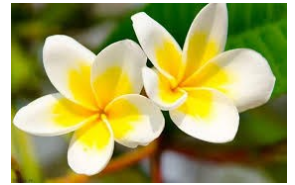


Astuces pour cuisiner

- ✓ 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...
 - ✗ Éviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel...
- 



Conseils diététiques en lien avec l'insuffisance rénale

[illegible]

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

Téléchargeable sur le site www.resir.nc

Ce document doit être accompagné par un professionnel de santé.