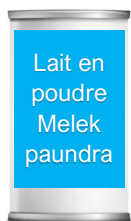


Un repas équilibré c'est :

walang önyen han soo:

- Des légumes / je bwöö
- Des féculents / je wan üö me önyen kânâ
- Une viande / xaca mitr
- ou : •Un poisson ou œuf / xaca wââ ane wakuny
- Un laitage / ke jeû ae hu melek iny
- Un fruit / xaca wan üö
- De l'eau / köiö

A limiter :
tulutâ ûhanöta



Sel +Phosphore
+ potassium :
sâtr + "phosphore"
Potassium

1 cuillère à soupe / 1 sipun melek



Lait ½ écrémé : 1 verre
xaca tap melek ae caa ti krem



Fromage : 1/8 camembert ou 1
fromage fondu / fromage
Ke froamage ae mit a



1 yaourt nature sans sucre / xaca yaourt ae bë suga iny



1 pomme
xaca pomme



1 tranche de pastèque
xaca ec wajem



1 orange
xaca wahanic



1/4 de papaye
xaca ec manapo



Ananas 2 tranches
Painapë : lo li ec



1 mangue
xaca omâng



10 letchis



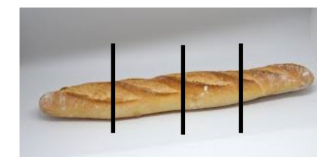
1 compote sans sucres
ajoutés
xaca oong jam wan üö
adre caa bi suga iny

1 petite banane
mure
Xaca oong ovic
mêtr

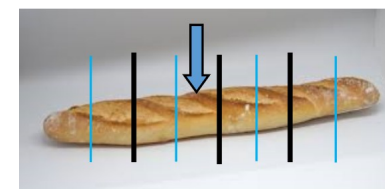


Couper une baguette de pain en 8 : trop facile !
Sösö falawa ka hnyi xaca hnyam
ke nua kun ta ec : e pason monu !

1 - Le couper en 4 parties égales
susubâ falawa hnyi üseiny a vëk
ta ec



2 - Recouper chaque morceau obtenu en 2
Sö hmetu dhö hnyi wanben



Ouvéa / lai

Astuces pour cuisiner

Tulut hnyi hna he ka ötr

- ✓ Rôtir / **roti**
- ✓ Au micro-ondes / **hnyi "micro-ondes"**
- ✓ Mijoter / **omi hûû hlogon**
- ✓ Sauter, revenir (si la matière grasse est limitée) / **Pênâ me walö wia (ane haa me e caa ti giris)**
- ✓ Varier les huiles / **Caa hom thibut xaca oel**
- ✓ Utiliser des épices / herbes aromatiques : oignons, ail, citron, persil, menthe, coriandre, oignons verts, piment, vinaigre, poivre, zestes... / **ötr me omjehen bi han: oignon, ail, walemen, persil.**
- ✗ Éviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel... / **caa ti hne köien je han ge je thatûnyi ae sâtr: soyo,**
- ✓ Bouillir / **ocitröuâ, boelâ**
- ✓ En papillote / **hnyin löö ane sââniny köiö kahwa**
- ✓ Griller / **Leû**
- ✓ Frire (à limiter, une fois par semaine) / **Pên (o xac athibi hnyi wik)**



Conseils diététiques en lien avec
l'insuffisance rénale

Tulutiny han hnyi hwakecin
mekiny je hnyita



Ouvéa / Iaïï

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Avec la participation -me ûhadruö anyi- : du personnel ATIR et des patients de Ouvéa ainsi que
l'Académie des langues kanak



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