

Un repas équilibré c'est :

Ta cenge kodraru me roi, melei :

- Des légumes / Ta ae ser(i)
- Des féculents / Kodraru nore rawa
- Une viande / Guia
- Ou : un poisson ou œuf / wai ne wa-titew
- Un laitage / Ta Kodraru me numu mimi
- Un fruit / Ta Wawen
- De l'eau / Tini



1 pomme Wapom



1 tranche de pastèque Guwaethen



1 orange Wau-cethingin



1/4 de papaye Gulasane so ore gulasan ore waon



Ananas 2 tranches Anana/painapol: co gurewe so kore guanana / co gurew kore gu painapol



1 mangue Gumaag maag



1 compote sans sucres ajoutés Ta wawen hna amoceni me deko hna lae shugan



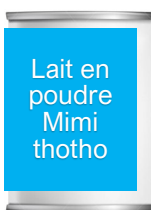
1 petite banane mure Sa kore waeth me nedr



10 litchis

A limiter :

Ta kodraru me deko ma co nidi kodraruon



1 cuillère à soupe / Co sa kore wasipun



Le lait 1/2 écrémé : 1 verre mimi ne gulasane so kore kerem sa kore ver



Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage fondu : 1/8 camembert ou= sa nore sedoece kore hna kokoc ore guforomag (camembert) cange 1 fromage fondu : Sa kore foromag hna alani



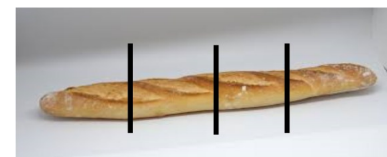
1 yaourt nature sans sucre / Sa kore yaur me deko shuga

Sel +Phosphore + potassium : Sol + « Phosphore » « Potassium »

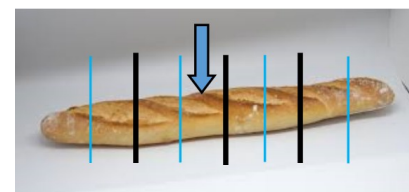


Couper 1 baguette de pain en 8 : trop facile !
Koze sedotinione but sa kore beretr oden : deko sa ko ma ushiwa

1 - La couper en 4 parties égales
1 - Koe gueconebuti ore beretre oden



2- Recouper chaque morceau obtenu en 2
2- Ore so guwaberetr hna kokoc,co koze gurewone buti yawe



Maré / Nengoné

Astuces pour cuisiner

Enon re ajoni ore ta kodraru

- ✓ Rôtir / Roti
 - ✓ Au micro-ondes / Ajoni ri "micro-ondes"
 - ✓ Mijoter / Ci ajoni nidran me deko co hma kore hnaiei
 - ✓ Sauter, revenir (si la matière grasse est limitée) / Co sauteon, co asereni (ngei me co kueile so kore oel)
 - ✓ Varier les huiles / Ane lu ore etha pengen ore oel
 - ✓ Utiliser des épices / herbes aromatiques : oignons, ail, citron, persil, menthe, coriandre, oignons verts, piment, vinaigre, poivre, zestes... / Co ru kodraru neil ore ta bane apimani ne ta ae ser bane aburiroini
 - ✗ Eviter les condiments salés : soyo, maggi, moutarde, sel... / Deko co nidi kodraru hnasol : Soyu, maggi, moutarde, sol...
- ✓ Bouillir / Boelon
 - ✓ En papillote / Ci ajoni ri hna xetul
 - ✓ Griller / Ci re
 - ✓ Frire (à limiter, une fois par semaine) / Ci faraipa (co etha ha sa ri wiik) ngöne la wiik



Conseils diététiques en lien avec
l'insuffisance rénale
Ta hna awa kodraru lew'ore ta
uedre ri dun



Maré / Nengoné

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

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