

MON GUIDE ALIMENTAIRE

POUR PRENDRE SOIN DE MES REINS



DrSchär

flavis.com/fr

FLAVIS

SOMMAIRE

Protéines	8
Sel	16
Potassium	26
Mon suivi diététique	28
Mes mémos	74
Mes notes	90



BIENVENUE !

Vous êtes concerné(e) par la maladie rénale chronique, cela signifie que vos reins n'assurent plus correctement leur rôle d'épuration. Les protéger constitue alors l'enjeu principal de votre suivi médical et également diététique.

Grâce à une alimentation adaptée, contrôlée en protéines et en minéraux, vous pouvez préserver vos reins et ralentir la progression de votre maladie rénale chronique. Le diététicien-nutritionniste est LE professionnel de santé spécialiste de la nutrition qui vous accompagnera dans la mise en place d'une alimentation adaptée.

Pour cela, il fera le point avec vous sur vos habitudes alimentaires grâce au relevé alimentaire présent dans votre guide. Puis il vous accompagnera dans l'adaptation de votre alimentation tout en veillant à préserver votre plaisir de manger et de partager les repas du quotidien, en famille et entre amis.

Vous retrouverez également dans ce guide des pages d'expression, des informations et des conseils pour vous aider à mieux connaître et comprendre votre maladie rénale chronique et l'alimentation à adopter.

Pour une qualité de vie optimale, l'objectif est que vous deveniez, avec notre soutien, autonome dans la gestion de votre nouvelle alimentation !

A QUOI SERVENT LES REINS ?

RÔLES DU REIN

Elimination des déchets (urée, créatinine)
et de l'eau dans les urines

Renouvellement de l'os

Activation de la vitamine D

Régulation de la
tension artérielle

Formation des globules rouges

Production d'EPO

Equilibre des minéraux dans le sang

- Sodium (sel)
- Bicarbonates
- Potassium
- Phosphore
- Calcium

QUE SE PASSE-T-IL SI LES REINS NE FONC

Ces symptômes peuvent apparaître généralement aux stades avancés d'une insuffisance



TIONNENT PLUS CORRECTEMENT ?

rénale diagnostiquée tardivement ou dans le cas d'un suivi néphrologique inadapté.

LES PROTÉINES



CE QUE JE PENSE ET CONNAIS DES PROTÉINES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les protéines sont des composants fondamentaux de notre organisme. Pour fabriquer les protéines utiles, notre corps doit puiser d'autres protéines dans notre alimentation : celles-ci seront alors dégradées en acides aminés, qui seront à leur tour utilisés par notre organisme pour fabriquer d'autres protéines. Ainsi, les protéines des aliments permettent au quotidien de renouveler les protéines qui constituent nos cellules, nos organes, nos muscles. Il est donc impossible de vivre avec une alimentation excluant toutes protéines.

Ces protéines alimentaires lorsqu'elles sont digérées, génèrent des déchets, l'urée, que les reins se chargent d'éliminer régulièrement. Toutefois en cas de maladie rénale chronique, l'urée parmi d'autres déchets est mal éliminée car les reins n'assurent plus leur fonction correctement.

C'est pourquoi en cas de maladie rénale chronique, il est essentiel de réduire autant que possible l'apport en protéines pour soulager le travail des reins et les protéger.

En France, l'apport de protéines par les aliments est 30 % supérieurs aux besoins réels. Nous avons donc de la marge pour réduire cet apport sans risque pour la santé !

Une alimentation contrôlée, réduite en protéines permet de couvrir les besoins tout en limitant le travail d'épuration des déchets par les reins.

QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINES POUR QUELS ALIMENTS ?

Les protéines se trouvent essentiellement dans les volailles, viandes, poissons, oeufs, produits laitiers et légumineuses. On en trouve aussi en moins grande quantité dans les produits à base de céréales (pains, pâtes, ..).

QUANTITÉ DE PROTÉINES (EN G PAR PORTION)

 100 g Viande*	=	 100 g Volaille*	=	 120 g Poisson*	27 – 28 g
 2 Œufs					12,7 g
 200 g de pâtes cuites					8,8 g
 40 g de jambon (1 tranche)					8,2 g
 150 ml Lait	=	 25 g Fromage	=	 1 Yaourt	5
 70 g Pain	=	 6 Biscottes	=	 250 g Pomme de terre	5 – 6 g
 Produits hypoprotidiques Flavis					< 1 g

* 100 g cru sont équivalents après cuisson à 80 g cuit. Source : table de valeurs CIQUAL

PARMI CES ALIMENTS, LESQUELS JE CONSOMME LE PLUS ?

ALIMENTS	FREQUENCE (X/Jour, semaine, mois)

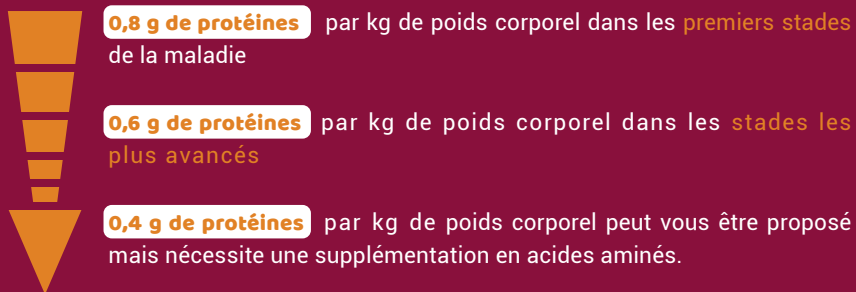
FLAVIS, LA GAMME HYPOPROTIDIQUE

Disponible en pharmacie, Flavis est la gamme d'aliments hypoprotidiques spécialement conçue pour la maladie rénale chronique. Découvrez l'ensemble de la gamme sur flavis.com/fr ! Pour démarrer au mieux votre traitement diététique, demandez à votre diététicien une carte avec un code unique afin de recevoir chez vous un kit d'initiation avec documentation et échantillons.



QUEL EST MON BESOIN EN PROTÉINES ?

L'apport recommandé en protéine est déterminé selon votre poids et le stade de votre maladie rénale chronique :



A noter que plus l'apport en protéines sera faible, plus les déchets (urée) à éliminer par les reins seront faibles.

Le seuil maximal d'apport en protéines est fixé avec votre néphrologue, diététicien et vous-même selon vos habitudes alimentaires et votre motivation à les modifier durablement.



QUELLE EST MA CONSOMMATION ACTUELLE DE PROTÉINES PAR JOUR ?

Grâce au bilan urinaire réalisé sur les 24h, nous pouvons évaluer précisément vos apports en protéines la veille du recueil des urines.

En effet, l'urée urinaire sur 24h est le reflet de vos consommations de protéines la veille du recueil des urines.

Je calcule mes derniers apports en protéines

Urée urinaire (en mmol / 24h) :

Je divise par 5

J'obtiens la quantité de protéines consommée sur la journée :

Je divise par mon poids

J'obtiens la quantité de protéines consommée par kg de poids corporel que je compare au seuil maximal fixé avec mon néphrologue :





A VOUS DE JOUER !

IDÉES REÇUES SUR LES PROTÉINES

 Les protéines, par rapport aux graisses et sucres sont les meilleures sources d'énergie au quotidien.

FAUX.

Les protéines ont plutôt un rôle « structural », elles constituent le « ciment » de nos organes, muscles. Notre besoin quotidien est cependant plus faible que les consommations actuelles des français. Des consommations excessives génèrent des déchets que les reins doivent éliminer. Faites le point avec votre diététicienne pour connaître votre apport actuel et votre besoin recommandé.

 Si je mange moins de protéines, je vais perdre en force !

FAUX.

Pour fonctionner, nos muscles ont certes besoin de protéines qui représentent « le moteur » de notre organisme, cependant les apports moyens des français dépassent largement les besoins du muscle. Pas ou peu d'inquiétude de ce côté-là ! Pour autant, ces muscles, notre moteur, ont besoin d'essence. Les études montrent justement que l'apport d'énergie amené par de bonnes graisses et sucres (féculents, légumes, fruits notamment) n'est pas toujours suffisant.

Réduire sa consommation de protéines pour protéger ses reins ne diminuera pas votre force si vous mangez suffisamment de féculents, graisses de qualité comme l'huile, légumes et fruits au quotidien.



QUIZZ SUR LES PROTÉINES

 Parmi ces aliments, lequel est le plus riche en protéines ?

- A. 1 steak haché de 150 g
- B. 1 filet de poulet de 120 g
- C. 3 œufs (180 g)
- D. 1 portion de saumon (100 g)
- E. 30 g d'emmental

 Je souhaite réduire ma consommation de protéines. Je consomme habituellement du poisson ou de la volaille le midi, 3 œufs ou 2 tranches de jambon le soir. En fin de repas je mange à chaque fois 2 portions de fromage de 30 g. Parmi les propositions suivantes, quelle est celle qui me permettra de réduire le plus mon apport de protéines ?

- A. Je remplace une portion de fromage par un yaourt
- B. Je ne mange plus d'œufs ou de jambon le soir, mon plat sera végétarien avec plus de légumes et de féculents.
- C. Je remplace les œufs et le jambon par des légumes secs.
- D. Je diminue à une seule portion de fromage par jour et remplace la seconde portion par un fruit.

Réponses :
 Quiz 1 : Réponse A.
 Quantités de protéines : Steak haché : 30,3 g ; filet de poulet : 28 g ; 3 œufs : 22,8 g ; saumon : 21 g ; emmental : 8,2 g.
 Quiz 2 : Réponse B.

LE SEL

CE QUE JE PENSE ET CONNAIS DU SEL

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nos besoins en sodium (sel) sont faibles au quotidien pour notre organisme. Cependant il est largement utilisé dans l'industrie agro-alimentaire et en cuisine pour ses qualités de conservation et d'exhausteur de goût.

Une alimentation trop riche en sel nuit au fonctionnement de vos reins et au contrôle de votre tension artérielle.

Avec votre diététicien et néphrologue, discutez des quantités maximales recommandées en fonction de l'évolution de la maladie chronique.

ATTENTION

La consommation de sel hyposodé, réduit en sodium n'est pas recommandé pour l'insuffisance rénale chronique. Très riche en potassium, son utilisation peut être dangereuse pour le coeur.

QUELLE RECOMMANDATION DE CONSOMMATION POUR LE SEL ?

Une consommation de **6 g de sel par jour** est recommandée. Les français consomment 7 à 9 g de sel sans compter le sel utilisé à la cuisson ou l'assaisonnement ! Les aliments non transformés ou 'naturels' (viande, poisson, œufs, lait, légumes, fruits) contiennent de faibles quantités de sel, qui cumulées sur la journée apportent en moyenne chaque jour 2 g de sel.

Cet apport compte dans les 6 g de sel recommandés, il reste donc 4 g à répartir sur la journée.

Exemple d'un apport en sel de 6g par jour:

		2 g	Apport par les aliments naturels
+			
		2 g	130 g de pain
+			
		1 g	2 pincées de sel (1 pincée par repas)
+			
		1 g	1 portion de fromage ou autre aliment « salé » en fonction des équivalences

LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN SEL

- Fromage
- Sel d'assaisonnement
- Charcuteries, jambon de pays et jambon blanc
- Crustacés et coquillages cuits du commerce
- Viandes et poissons salés et fumés
- Conserves de viandes, poissons et oeufs de poisson, légumes
- Chips, biscuits apéritif
- Tous les plats cuisinés du commerce
- Bouillons de viande, de volaille, de légumes
- Sauces industrielles (vinaigrettes, mayonnaise...)
- Beurre salé
- Condiments salés : moutarde, cornichons, câpres

PARMI CES ALIMENTS, LESQUELS JE CONSOMME LE PLUS ?

ALIMENTS	FREQUENCE (X/Jour, semaine, mois)

QUELQUES REPÈRES

 = 1 g de sel ou 400 mg de sodium

- 1 pincée de sel = 
- 40 g d'emmental = 
- 30 g de camembert = 
- 1 tranche de jambon blanc de 50 g = 
- 1 pain au chocolat ou 1 croissant = 
- 80 g de baguette = 
- 80 g de thon = 
- 8 huîtres = 
- 200 g de crevettes = 
- 60 g de pâté = 
- 120 g de moules = 
- 3 tranches de 20 g de saucisson sec = 
- 1 bol de soupe industrielle = 
- 1 part de pizza = 

QUELLE EST MA CONSOMMATION ACTUELLE DE SEL PAR JOUR ?

Grâce au bilan urinaire réalisé sur les 24h, nous pouvons évaluer précisément vos apports en sel la veille du recueil des urines. En effet, le sodium urinaire des 24h correspond à la quantité de sel consommée la veille du recueil des urines.

LA QUANTITÉ DE SEL CORRESPOND À :

Sodium urinaire :

mmol / 24h

Je divise par 17

J'obtiens la quantité de sel consommé sur la journée :

g de sel / 24 h

ASTUCE POUR REPÉRER LE SEL DANS LES ALIMENTS

REPÉREZ SUR VOS ÉTIQUETTES LA TENEUR EN SODIUM OU EN SEL

Valeurs nutritionnelles moyennes pour	100 g	1 portion (290 g)
Valeur énergétique	771 kJ (soit 183 kcal)	2236 kJ (soit 530 kcal)
Protéines	8,6 g	24,9 g
Glucides	26,3 g	76,3 g
dont sucres	1,6 g	4,6 g
Lipides	4,8 g	13,9 g
dont acides gras saturés	2,7 g	7,8 g
Sodium	0,38 g	1,10 g
équivalent en sel	0,97 g	2,80 g
Fibres alimentaires	1,3 g	3,8 g



AUTRE ASTUCE :
PENSEZ À REGARDER LA
LISTE D'INGRÉDIENTS
POUR IDENTIFIER LE SEL
AJOUTÉ !

A savoir : 1 g de sel = 400 mg de sodium

COMMENT RÉDUIRE MA CONSOMMATION DE SEL ?

PARFUMEZ VOS PLATS !

Vous pouvez réduire le sel ajouté et le remplacer par des exhausteurs de goût comme les épices (piment, poivre, muscade, curry) et les herbes aromatiques (ail, basilic, romarin), le citron..

CONSEILS UTILES

Les aliments naturels contiennent peu de sodium. Pour réduire l'apport en sodium, il est utile d'acheter des aliments frais ou congelés non cuisinés et de les cuisiner à la maison.

Il est recommandé d'acheter des produits à faible teneur en sel et d'éviter de mettre la salière sur la table pendant le repas.

Si vous mangez au restaurant, précisez au serveur que vous ne souhaitez pas de sel dans votre préparation.

Pour tous vos repas à l'extérieur, préparez à l'avance vos repas chez vous pour éviter d'avoir à consommer des plats ou aliments industriels, transformés souvent riches en sel.

Les aliments ultra transformés contiennent du sel caché et sont très souvent plus riches en sel. Attention aux pizzas, croissants, biscuits, charcuterie et fromages, produits prêts-à-manger et surgelés ou des plats préparés, à réchauffer...



QUELLE EPICE OU HERBE POUR QUEL PLAT ?

	Vinaigre / citron et fines herbes hachées	Pour faire mariner les viandes et poissons à rôtir et à griller
	Oignon, céleri, carotte	Pour aromatiser l'eau dans les préparations bouillies
	Muscade	Excellente association aux légumes comme les pommes de terre, le chou, le chou-fleur
	Poivre	Pour aromatiser toutes les préparations
	Romarin, sauge, ail	Exquis sur les préparations à faire rôtir
	Piment	A ajouter sur les entrées, les viandes, les soupes, les légumineuses
	Feuilles et baies de laurier	Pour aromatiser la viande, le poisson, les pommes de terre, les sauces tomates
	Clous de girofle	A ajouter pour la cuisson longue des viandes et des sauces

	Ail, poireau et oignon	Donnent de la saveur à la viande, au poisson, aux légumes et aux oeufs
	Origan	Pour aromatiser les viandes et les légumes, dans les sauces et condiments, sur les pizzas
	Basilic	Avec les salades de tomates et de riz, dans les sauces tomate, le pesto
	Thym	A ajouter aux soupes, farces, omelettes, rôtis, ragoûts, viandes braisées, poissons
	Romarin	A utiliser avec des rôtis de viande et de poisson, pommes de terre, pain
	Curry	Pour la viande, le poisson et les légumes
	Menthe	Goût fort : en petites quantités avec de l'agneau, des soupes ou des salades
	Fenouil, (frais, graines)	Excellent surtout pour les préparations à faire rôtir

A VOUS DE JOUER !



IDÉES REÇUES SUR LE SEL

Toutes les eaux gazeuses sont riches en sel

FAUX. Certaines eaux gazeuses contiennent peu de sel. Une eau pauvre en sel est une eau qui ne contient pas plus de 200 mg de sodium par litre. Le « sel » de ces eaux est sous forme de bicarbonate moins nocif que le sel de cuisine (chlorure de sodium).

Un aliment du commerce qui présente "- 25% de sel" est considéré comme « pauvre en sel ».

FAUX. La mention "- 25% de sel" sur les jambons ou fromage par exemple, ne signifie pas que l'aliment ne contient plus de sel, car malgré la réduction favorable, ils restent salés. Leur consommation peut être réduite par une consommation moins fréquente ou en moindre quantité.

QUIZZ SUR LE SEL

 La consommation en France de sel est trop importante. Selon vous quelle est la principale source de sel, cause de cet excès ?

- A. Sel de cuisine
- B. Aliments transformés industriels
- C. Pain

 Parmi ces 3 portions d'aliments, laquelle est selon vous la plus riche en sel ?

- A. ¼ de baguette
- B. 2 tranches de 20 g de saucisson
- C. 30 g de camembert

Réponses : Quiz 1 : C
Quiz 2 : B (pain : 0,8 g de sel, saucisson : 0,95 g de sel, camembert : 0,43 g)

MES RECETTES

NOTEZ LES RECETTES PAUVRES EN PROTÉINES ET EN SEL QUI VOUS PLAISENT !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

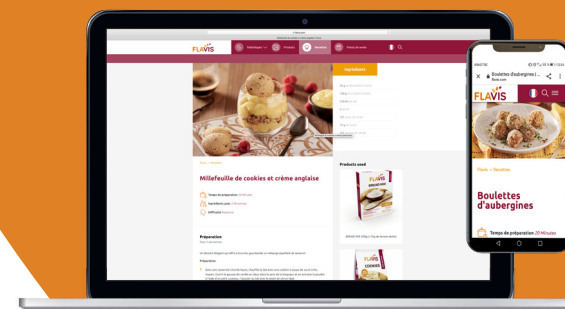
.....

.....

.....

.....

Retrouvez des idées de recettes hypoprotidiques et pauvres en sel sur flavis.com/fr/recettes !



ET LE POTASSIUM ?

Le potassium fait partie des minéraux et intervient dans le fonctionnement des nerfs, muscles dont le cœur.

Le rein assure son élimination par les urines. Le potassium absorbé à partir des aliments est éliminé évitant ainsi une augmentation brutale du potassium dans le sang. A partir d'un stade avancé de la maladie rénale (stades 3 à 5), le rein n'assure plus complètement ce travail. Le taux de potassium dans le sang peut alors augmenter. On parle d'hyperkaliémie.

Le potassium est aussi surtout contenu dans les cellules. Certaines conditions (taux de bicarbonate trop bas dans le sang (acidose), certains médicaments, constipation) peuvent favoriser sa sortie des cellules vers le sang et une hyperkaliémie.

IL FAUT DONC VEILLER À NE PAS AVOIR DES APPORTS ALIMENTAIRES EXCESSIFS EN POTASSIUM.

Le potassium est présent dans de nombreux aliments :



Viandes, volailles, poissons, œufs, produits de la mer et produits laitiers :
200 à 300 mg / portion usuelle consommée



Légumes cuits : 400 mg / portion de 150 g



Fruits : 300 mg / portion de 150 g



Céréales : très peu



Graisses : pas de potassium

Supprimer les aliments les plus riches en potassium diminuera la variété, le plaisir et les apports nutritionnels indispensables de votre alimentation.

Le potassium issu des végétaux est moins bien absorbé que celui d'origine animale. Les végétaux ont l'avantage supplémentaire d'apporter des fibres qui vous permettront de lutter contre la constipation chronique et des minéraux contre l'acidose.

Un choix d'aliment non transformé est d'autant plus conseillé, que le potassium utilisé en tant qu'additif est très bien absorbé.

Ainsi dans le cadre d'une réduction des apports en protéines, visant à diminuer la consommation de « viande ou équivalent », il est recommandé d'augmenter vos apports en végétaux pour ne pas diminuer votre apport énergétique global et votre énergie au quotidien.

Si vous présentez une hyperkaliémie, un taux excessif de potassium dans le sang, votre néphrologue pourra vous proposer une modification de vos traitements, comme augmenter l'apport en bicarbonates ou traiter une constipation chronique.

Un entretien avec votre diététicienne est indispensable. Avec votre diététicienne, vous repérerez dans vos habitudes alimentaires si certaines consommations apportent beaucoup de potassium. Elle vous proposera d'en adapter les quantités, les fréquences de consommation ou d'autres choix alimentaires.



MON SUIVI DIETETIQUE



MES DONNÉES PERSONNELLES

Date	Âge	Taille
Poids	Masse musculaire*	Masse grasse*

*A remplir avec votre diététicien

MES REPAS

QUAND?

Petit déjeuner	☐
Collation en matinée	☐
Déjeuner	☐
Goûter	☐
Dîner	☐
Collation en soirée	☐



TYPE DE CUISINE

Traditionnelle (entrée, plat, dessert)	☐	☐	☐
Casse-croûte	☐	☐	☐

LIEU DES REPAS

Domicile	☐	☐	☐
Travail (cantine)	☐	☐	☐
Extérieur (restaurant, snack)	☐	☐	☐

Tout le temps
Parfois
Rarement

POUR MOI ...

... manger c'est :

.....

... les repas sont :

.....

... la nutrition c'est :

.....

... cuisiner c'est :

.....

MON RELEVÉ ALIMENTAIRE

Avant chaque consultation avec votre diététicien vous devrez remplir votre relevé de consommations alimentaires sur 3 jours en suivant les recommandations ci-contre.

Ce relevé permettra d'évaluer vos habitudes alimentaires et de faire un bilan avec votre diététicien afin d'établir ensemble vos prochains objectifs.



RECOMMANDATIONS

POUR BIEN COMPLÉTER SON RELEVÉ DE CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES

- **Soyez complet et précis**
- **Notez tous les repas, collations, boissons, au fur et à mesure afin de ne rien oublier**
- **Notez le lieu (domicile, restaurant, etc.) et l'heure des repas**
- **Précisez pour chaque aliment consommé :**



la quantité consommée :

- › petite, moyenne, grande portion (aidez vous du tableau des portions ci-après) ou en gramme, nombre de pièces
- › cuillère à café, cuillère à soupe
- › pour les boissons : bol, tasse, verre



le mode de cuisson



la matière grasse, le sel, le sucre utilisés et leur quantité



la nature exacte du produit :

N'inscrivez pas :

- › crudités mais carottes rapées, viande mais rôti de porc, fruit mais pomme etc.
- › pour les aliments particuliers (hamburger, sandwich, etc) indiquez la composition et si possible la marque.
- › précisez que ce sont des aliments en conserve, surgelés, sous vide, déshydratés.



Sans quantités précises, ce relevé alimentaire ne sera pas exploitable. Remplissez ce relevé même si votre alimentation lors de cette enquête n'est pas votre alimentation habituelle. Si un événement particulier la modifie (restaurant, voyage...) précisez-le.

TABLEAU DES PORTIONS

Pâtes cuites *

		
100 g	200 g	300 g

Riz cuit *

		
100 g	200 g	300 g

Pain

		
1/5 de baguette	1/4 de baguette	1/3 de baguette

Viande

		
70 g	100 g	150 g

Poisson

		
90 g	120 g	150 g

Légumes secs cuits (lentilles, haricots blancs...) *

		
90 g	140 g	160 g

Crudités

		
50 g	100 g	150 g

Légumes cuits *

		
50 g	150 g	200 g

Fruits

		
50 g	100 g	150 g

Fromage

		
20 g	40 g	60 g

* 1 cuillère à soupe = 25 g

TABLE DES CONVERSIONS

LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 cuillère à café (rase) de :	1 cuillère à soupe (rase) de :	1 tasse de :
sucre en poudre	5 g	15 g	100 g
farine, semoule	4 g	12 g	100 g
beurre	5 g	15 g	200 g
crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
céréales du petit déjeuner	/	/	175 g
fruits frais	/	/	50 g
huile	5 ml	15 ml	/
cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
café	5 g	15 g	75 g
sel	5 g	15 g	/
poivre	2 g	5 g	/
riz	7 g	20 g	150 g
fromage râpé	4 g	12 g	65 g

LES POIDS DE

	1 noisette de beurre	5 g
	1 pincée de sel	1 g
	1 oeuf	55 g
	1 morceau de sucre	5 g
	1 pomme de terre	100 g
	1 carotte	80 g
	1 oignon	60 g
	1 tomate	60 g

COMMENT BIEN COMPLETER VOTRE RELEVÉ ALIMENTAIRE ?

Ci-dessous un exemple de relevé de consommations alimentaires sur une journée bien complété, précis et exhaustif. Faites de même !

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner Domicile 7h	Café au lait + 1 sucre blanc n°4 Biscottes salées Beurre doux Confiture	1 bol moyen 6 petites 2 noix 2 c. à café	
Matinée Domicile 9h	Café + 1 /2 sucre blanc Petits beurre	1 gobelet X 4	
Déjeuner Domicile 12h30	Carottes râpées Steak haché 15% M6 Pâtes au beurre baguette 1 verre d'eau yaourt nature sucré orange	4 c. à soupe 100g 6 c. à soupe 1/4 12 cl 1 1	Huile de colza 1 c. à soupe Huile d'olive 1 c. à soupe 1 noix de beurre 1 pincée de sel
Après-midi Domicile 16h	Café expresso + 1/2 sucre Tranches de cake commerce	40 ml 2	
Dîner Domicile 20h	Omelette Salade verte iceberg 1 verre d'eau Camembert Compote de pommes commerce	3 Œufs 1/2 assiette 12 cl 1 1 portion	Huile d'olive 1 c. à soupe Huile de colza 1 c. à soupe

MA 1ÈRE CONSULTATION DIÉTÉTIQUE



Date:

Nom de mon diététicien/ditéticienne :

Coordonnées :

Notes :



VOTRE RELEVÉ DE CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 1

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 2

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 3

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

MES APPORTS ALIMENTAIRES ACTUELS

IDENTIFIÉS AVEC MON DIÉTÉTICIEN

	Insuffisants	Adaptés	Excès
Energie			
Protéines			
Sel			
Sucre			
Fibres			
Potassium			

MON BILAN SANGUIN

COMPLÉTÉ AVEC MON DIÉTÉTICIEN

	Dernier résultat	Date
Urée		
Créatinine		
DFG		

MES OBJECTIFS

- Mes objectifs fixés avec mon diététicien

[illegible]

- Les recommandations alimentaires de mon diététicien pour atteindre ces objectifs

[illegible]

MES ADAPTATIONS, MES CHANGEMENTS

JE DIMINUE LA QUANTITÉ DE MES PORTIONS (g = GRAMMES ; U = UNITÉS)

CE QUE JE FAIS	CE QUE JE PENSE POUVOIR FAIRE
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.

JE DIMINUE MA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE :

CE QUE JE FAIS	CE QUE JE PENSE POUVOIR FAIRE
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.

JE M'EXPRIME

Je liste tous les bénéfices que j'obtiendrai si je suis les recommandations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je note mes craintes et réticences à suivre ces recommandations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'identifie ce qui m'aiderait à être plus confiant(e) pour réussir à les suivre :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**MA 2ÈME CONSULTATION
DIÉTÉTIQUE**



Date :
.....
.....
.....

Notes :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



VOTRE RELEVÉ DE CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 1

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 2

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 3

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

MES APPORTS ALIMENTAIRES ACTUELS

IDENTIFIÉS AVEC MON DIÉTÉTICIEN

	Insuffisants	Adaptés	Excès
Energie			
Protéines			
Sel			
Sucre			
Fibres			
Potassium			

MON BILAN SANGUIN

COMPLÉTÉ AVEC MON DIÉTÉTICIEN

	Dernier résultat	Date
Urée		
Créatinine		
DFG		

MES PROCHAINS OBJECTIFS

● Mes objectifs fixés avec mon diététicien

[illegible]

Les recommandations alimentaires de mon diététicien pour atteindre ces objectifs

[illegible]

MES ADAPTATIONS, MES CHANGEMENTS

JE DIMINUE LA QUANTITÉ DE MES PORTIONS (g = GRAMMES ; U = UNITÉS)

CE QUE JE FAIS	CE QUE JE PENSE POUVOIR FAIRE
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.

JE DIMINUE MA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE :

CE QUE JE FAIS	CE QUE JE PENSE POUVOIR FAIRE
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.

JE M'EXPRIME

Je liste tous les bénéfices que j'obtiendrai si je suis les recommandations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je note mes craintes et réticences à suivre ces recommandations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'identifie ce qui m'aiderait à être plus confiant(e) pour réussir à les suivre :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**MA 3ÈME CONSULTATION
DIÉTÉTIQUE**



Date :
.....
.....
.....

Notes :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



VOTRE RELEVÉ DE CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 1

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 2

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			

DATE : / /

JOUR 3

Heure et lieu	Menus précisés	Quantité consommée	Matières grasses, condiments et autres pour la cuisson et assaisonnement
Après-midi			
Diner			
Soirée			

MES APPORTS ALIMENTAIRES ACTUELS

IDENTIFIÉS AVEC MON DIÉTÉTICIEN

	Insuffisants	Adaptés	Excès
Energie			
Protéines			
Sel			
Sucre			
Fibres			
Potassium			

MON BILAN SANGUIN

COMPLÉTÉ AVEC MON DIÉTÉTICIEN

	Dernier résultat	Date
Urée		
Créatinine		
DFG		

MES PROCHAINS OBJECTIFS

● Mes objectifs fixés avec le diététicien

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● Les recommandations alimentaires du diététicien pour atteindre ces objectifs

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MES ADAPTATIONS, MES CHANGEMENTS

JE DIMINUE LA QUANTITÉ DE MES PORTIONS (g = GRAMMES ; U = UNITÉS)

CE QUE JE FAIS	CE QUE JE PENSE POUVOIR FAIRE
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.
	g ou u.

JE DIMINUE MA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE :

CE QUE JE FAIS	CE QUE JE PENSE POUVOIR FAIRE
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.
	/jour ou /sem.

JE M'EXPRIME

● Je liste tous les bénéfices que j'obtiendrai si je suis les recommandations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● Je note mes craintes et réticences à suivre ces recommandations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● J'identifie ce qui m'aiderait à être plus confiant(e) pour réussir à les suivre :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

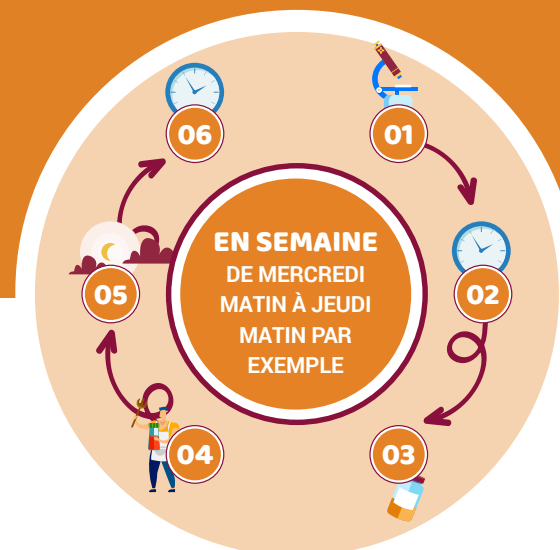
.....

MES MEMOS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. There are eight sets of lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for handwriting practice. The paper has rounded corners and a small portion of a blue binder or folder is visible at the top edge.

BIEN REALISER SON RECUEIL DES URINES SUR 24H

- 01 Récupérer auprès du laboratoire d'analyse médicale (LAM) :
 - pot d'échantillon pour l'ECBU
 - 1 à 2 pots de 2 litres pour récolter l'ensemble des urines
- 02 Le matin, au réveil, ne pas récolter la 1ère urine (miction).
- 03 A partir de la 2^{de} miction, récolter TOUTES les urines dans les pots de 2 litres.
- 04 N'oubliez pas également de recueillir vos urines dans la nuit.
- 05 Terminer votre recueil des urines le lendemain à l'heure de début la veille.
Les amener au laboratoire.
- 06 Noter vos consommations alimentaires du petit déjeuner, déjeuner, collations et dîner pour interpréter vos résultats.



MIEUX COMPRENDRE MON BILAN SANGUIN



EXEMPLE DE BILAN

LABORATOIRE D'ANALYSES MEDICALES

M. Dupont Henri Dossier du 01/01/2021 No 12345678

HEMATOLOGIE				
NUMERATION				
Hématies	4,1	M/mm ³	(VR : 3,80 à 5,50)	03/12/2020 4,48
Hémoglobine	12,3 P	g/dl	(VR : 13 à 18)	12,9
Hématocrite	36,9	%	(VR : 35 à 53)	37,3
V.G.M	98	ucubcs	(VR : 80 à 98)	98
C.C.M.H	33,3	%	(VR : 32 à 36)	33,0
T.G.M.H	32,6	%	(VR : 28 à 32)	28,8
Leucocytes	6400	/mm ³	(VR : 4000 à 8000)	5200
Plaquettes	159000	/mm ³	(VR : 150000 à 400000)	259000
FORMULE LEUCOCYTAIRE				
Poly. Neutrophiles	69,5	%	(VR : 40,0 à 70,0)	3962 mm ³
Poly. Eosinophiles	1,0	%	(VR : <5,0)	57 mm ³
Poly. Basophiles	0,6	%	(VR : <3,0)	34 mm ³
Lymphocytes	25,5	%	(VR : 10,0 à 70,0)	1454 mm ³
Monocytes	3,4	%	(VR : <15,0)	194 mm ³

LE SAVIEZ-VOUS?

L'hémoglobine est le transporteur de l'oxygène dans les globules rouges vers les organes. Les reins produisent l'hormone qui fabrique ces globules rouges : c'est l'EPO (= érythropoïétine). En cas d'anémie votre néphrologue peut vous prescrire des injections de fer et d'EPO pour maintenir l'hémoglobine entre 10 et 12 g/dl. ANEMIE: Hémoglobine < 13 g/l

BIOCHIMIE

Urée	0,51	g/l mmol/l	(VR : 0,10 à 0,30) (VR : 1,7 à 5,10)	03/12/2020 7,2
	8,5 P			

LE SAVIEZ-VOUS?

L'urée est un déchet issu de la digestion des protéines contenues dans les aliments. Ce déchet est éliminé par les reins : si les reins fonctionnent mal, l'urée s'accumule et augmente donc dans le sang devenant toxique.

BIOCHIMIE

Créatinine	13,4	g/l mmol/l	(VR : 7 à 12) 62,00 à 106,00	14,7 130
	115 P			

LE SAVIEZ-VOUS?

La créatinine est un déchet de l'organisme issu du renouvellement quotidien des muscles. Il est le témoin de l'activité d'épuration des reins : si les reins fonctionnent mal, le déchet s'accumule donc la créatinine augmente dans le sang.

BIOCHIMIE

Clairance de la créatinine Débit de filtration Glomérulaire (DFG estimé selon CKD EPI) :	50 P	ml/min	/	46
---	---------	--------	---	----

LE SAVIEZ-VOUS?

La clairance de la créatinine témoigne du niveau d'activité des reins. Par des formules mathématiques, on calcule le débit de filtration qui indique le niveau de l'insuffisance rénale. Plus le chiffre est bas, plus l'insuffisance rénale est sévère.

STADE MRC		DFG
1	Fonction rénale presque normale	>90
2	Insuffisance rénale légère	60–89
3	Insuffisance rénale modérée	30–59
4	Insuffisance rénale grave / sévère	15–29
5	Insuffisance rénale terminale	<15

IONOGRAMME SANGUIN				
Sodium	138	mmol/l	(VR : 135 à 145)	137
Chlore	100	mmol/l	(VR : 98–107)	100
Potassium	5 ⚠	mmol/l	3,5 à 5,0	5,6

⚠ LE SAVIEZ-VOUS?

Le potassium est un minéral qui peut s'accumuler dans le sang à cause de l'insuffisance rénale. Il intervient dans la contraction des muscles et du cœur. En excès, il peut entraîner des troubles du rythme cardiaque. Des adaptations alimentaires et/ou traitements médicamenteux peuvent être nécessaires.

IONOGRAMME SANGUIN				
Réserve alcaline	23 ⚠	mmol/l	(VR : 22 à 29)	21
Protides totaux	72	g/l	(VR : 63 à 82)	71

⚠ LE SAVIEZ-VOUS?

La réserve alcaline constitue la quantité d'éléments "anti-acides" dans votre sang. Avec l'insuffisance rénale, une acidité de votre sang peut se développer. Pour contrer ça, il est recommandé d'augmenter sa consommation de fruits et légumes et/ou de bicarbonates sous formes de gélules, poudre ou eau de Vichy.

IONOGRAMME SANGUIN				
Calcium	83	mg/l	(VR : 86 à 102)	85
	2,08 ⚠	mmol/l	(VR : 2,10 à 2,55)	2,13
Phosphore	65	mg/l	(VR : 27 à 46)	51
	2,08 ⚠	mmol/l	(VR : 0,86 à 1,47)	1,63
Proteine c reactive (CRP)	7	mg/l	(VR : Inf. à 5)	19
Pré albumine	0,31	g/l	(VR : Sup. à 0,2)	0,27
Albumine	31,80	g/l	(VR : 35 à 52)	28,50

⚠ LE SAVIEZ-VOUS?

En cas d'insuffisance rénale, le taux de calcium dans le sang peut diminuer par suite d'une baisse de la vitamine D normalement activée par les reins. Le phosphore dans le sang, quant à lui peut s'accumuler et entraîner sur le long terme une calcification des artères. Compléments alimentaires, médicaments peuvent vous être prescrits pour améliorer ces résultats.

CHIMIE DES URINES				
Volume des 24 h	2,7	Litres		
Urée Urinaire	90	mmol/l		
Soit par 24 h	5,4	g/l	(VR : 428–714)	4,6 404
	423 ⚠	mmol /24h		
Sodium Urinaire	42	mmol/l	(VR : 26–43)	24,2
Soit par 24 h	197 ⚠	mmol /24h	(VR : 40 à 220)	

EXEMPLE DE FRÉQUENCES DE CONSOMMATION

EQUIVALENTS « VIANDE »



Oeufs



Légumes secs



Crustacés



Viande, volaille, poisson, abats

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

8 g	15 g	< 20 g	20 à 25 g
1 oeuf	12 huitres	200 g de légumes secs (6 C. soupe)	80 g de viande, volaille, abats, 100 g de poisson, 2 à 3 oeufs, 120 g (poids net) de crustacés, 500 g (brut) de moules, 4 noix de coquilles St Jacques

* Consommés en plat principal, ils sont considérés comme des « Equivalent viande ». Utilisé comme ingrédient de préparation, leur apport doit être pris en compte et nécessite alors une adaptation des consommations avec votre diététicienne.

EQUIVALENT « PRODUITS LAITIERS »



Produits laitiers : Lait de vache, brebis ou chèvre, laitages, desserts lactés, fromages blancs, fromages



Boissons végétales si enrichies en calcium
Boisson au soja, coco, riz, châtaigne, amande



Desserts végétaux si enrichis en calcium
coco, amande

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

0-1 g	< 5 g	3 à 5 g
150 ml de boisson de riz, châtaigne, amande, desserts végétaux à base de coco, amande, riz et châtaigne	150 ml de boisson de soja, coco	150 ml de lait, 125 g de yaourt, crème dessert, dessert lacté, Fromages (moyenne) : 25 g, Fromages de chèvre : 30 g, Fromages pâte dure : 20 g, Fromage pâte molle : 25 g, Petits suisses 60 g - 1 unité, Fromages blancs 100 g - 1 pot

* Les boissons végétales (riz, châtaigne, amande) sont des alternatives aux laits de vache, brebis ou chèvre très pauvres en protéines.

** De nouvelles gammes de desserts « végétaux » existent. Ils permettent une « économie » de protéines intéressante par rapport aux laitages ou autres desserts à base de lait animal.



EQUIVALENTS « PAIN »



Pains, biscottes



Pains, crostinis FLAVIS

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

0 g	5 g
50 g de pain FLAVIS , 4 à 5 crostinis FLAVIS	50 g de pain , 4 à 5 biscottes

L'utilisation de la gamme FLAVIS peut permettre d'augmenter la fréquence consommée des aliments plus riches en protéines (Equivalent « viande » / « produits laitiers »)

EQUIVALENTS « FÉCULENTS »



Pâtes, riz, semoule, quinoa, boulgour, maïs



Pommes de terre, frites, patate douce, igname, banane plantain



Pâtes Flavis

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

< 5 g	7 à 8 g
250 g de pommes de terre, patate douce, 150 g de frites, 300 g d'igname, banane plantain, 200 g de châtaignes, 200 g de maïs	100 g de gnocchis, 150 g de pâtes, quinoa, semoule, boulgour

EQUIVALENT « FARINES »



Pois



Blé



Soja



Riz



Epeautre



Maïs



Sarrazin



Châtaigne



Orge



Seigle



Millet



Flavis

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

0 g	< 10 g	10 à 20 g	20 g
Farine FLAVIS	Riz, maïs, châtaigne, seigle	Épeautre, sarrazin, orge, millet, blé	Pois, soja

La gamme Flavis propose une farine sans protéine pour une utilisation régulière.

EQUIVALENT « FRUITS »



Fruits frais



Fruits secs



Compotes, fruits au sirop, jus de fruits

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

< 1 g
150g de fruits (1 portion), 30 g (1 poignée)

EQUIVALENT « LÉGUMES FRAIS »



Crudités



Cuitités

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

< 5 g

200 g de légumes

EQUIVALENT « MATIÈRES GRASSES »



Huiles végétales



Beurre



Crème fraîche

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

0 g

Huiles végétales

< 1g

30 g de crème fraîche (1 C. à soupe)

Ce groupe d'aliments ne contient pas de protéines.

EQUIVALENT « BOISSONS »



Jus de fruits



Thé



Alcool



Café



Eaux plates ou gazeuses

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

0 g

EQUIVALENTS « OLEAGINEUX »



Sésame



Cacahuètes



Amandes



Noix de cajou



Pistache



Noisettes



Noix du Brésil et de Grenoble



Noix de macadamia



De coco séchée

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

< 5 g

20 g de graines de sésame, cacahuètes, 25 g d'amandes, noix de cajou, pistache grillée, 30 g de noisettes, noix du Brésil et de Grenoble, 50 à 60 g de noix de macadamia, de coco séchée

EQUIVALENT « PRODUITS SUCRÉS »



Biscuits



Viennoiseries (pain au chocolat, raisins, croissant)



Brioche



Pâtisseries



Cookies Flavis

ÉQUIVALENCES EN PROTÉINES PAR PORTION :

< 5 g

50 g de brioche, pain au chocolat, croissant, pain au raisins, 60 g de biscuits, 100 g de pâtisseries (1 part)

FREQUENCES DE CONSOMMATION SELON L'APPORT PROTEIQUE RECOMMANDE

Ce tableau vous permet de visualiser un exemple de fréquences, quantités pour chaque type d'aliment selon l'apport de protéines par jour convenu avec votre diététicien et/ ou néphrologue. Il peut et doit être adapté avec votre diététicienne pour s'accorder au mieux à vos habitudes alimentaires en termes de quantités et fréquences.

Equivalents	Quantité de protéines recommandées par jour						
	20 g**	30 g**	40 g**	50 g	60 g	70 g	80 g
Viande	0 par semaine	0 à 1 par semaine	1 fois / semaine	Tous les 2 jours 1 jour sur 2 : « Repas végétariens » 1 jour sur 2 : 1 des 2 repas principaux « végétariens »	1 par jour 1 des 2 repas principaux « végétariens »	1 par jour sur 1 ou 2 repas (par ex, 80 g le midi, 50 le soir) Portion augmentée 130 g de viande, volaille, abats 150 g de poisson 3 œufs	1 par jour Portion augmentée 180 g de viande, volaille, abats 180 g de poisson 1 à 2 prises / jour
Produits laitiers	0 par semaine		1 tous les 2 jours	2 par jour Dont 1 portion de fromage sec			
Pain	Pains hypoprotidiques Gamme Flavis nécessaire		2 par jour + 1 portion de pain hypoprotidique Gamme FLAVIS nécessaire	3-4 par jour A volonté si gamme Flavis			

Equivalents	Quantité de protéines recommandées par jour **						
	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
Féculents	2 portions hypoprotidiques Gamme Flavis nécessaire		2 par jour A volonté si gamme Flavis	2 par jour A volonté si gamme Flavis			
Farines	• L'utilisation occasionnelle de farine en faible quantité (< 50 g) augmente peu l'apport quotidien en protéines. • L'utilisation régulière en quantité plus importante nécessite de choisir les farines pauvres en protéines : riz, maïs, châtaigne, seigle.			• L'utilisation occasionnelle de farine en faible quantité (< 50 g) augmente peu l'apport quotidien en protéines. • L'utilisation régulière en quantité plus importante nécessite de choisir les farines pauvres en protéines : riz, maïs, châtaigne, seigle.			
Fruits	3 par jour • En cas de diabète associé : limitez la consommation de jus de fruits ou compote avec sucre ajouté. • En cas d'hyperkaliémie : convenez de la consommation de jus de fruits, fruits secs avec votre diététicienne.			3 par jour • En cas de diabète associé : limitez la consommation de jus de fruits ou compote avec sucre ajouté. • En cas d'hyperkaliémie : convenez de la consommation de jus de fruits, fruits secs avec votre diététicienne.			
Légumes frais	3 par jour			3 par jour			
Matières grasses	1 portion par crudité (huile de colza/noix), 1 portion pour la cuisson (huile d'olive ou tournesol) Elles contribuent à un apport d'énergie suffisant et ne doivent pas être réduites.			1 portion par crudité (huile de colza/noix), 1 portion pour la cuisson (huile d'olive ou tournesol) Elles contribuent à un apport d'énergie suffisant et ne doivent pas être réduites.			
Boissons	Principale boisson : eau ; café/thé selon envie ; jus de fruits de qualité (frais, pressé) En cas d'hyperkaliémie, convenez de sa consommation avec votre diététicienne			Principale boisson : eau ; café/thé selon envie ; jus de fruits de qualité (frais, pressé) En cas d'hyperkaliémie, convenez de sa consommation avec votre diététicienne			
Oléagineux	En équivalence avec une portion d' Equivalent « Pain »			En équivalence avec une portion d' Equivalent « Pain »			
Produits sucrés	A volonté si gamme Flavis			A volonté si gamme Flavis			

[illegible]

PLUS D'INFORMATIONS SUR FLAVIS

www.flavis.com/fr

CONTACT

DrSchär France :

affffaires.medicales@drschaer.com

Ce guide alimentaire a été élaboré en colloration avec l'Association des diététiciens de néphrologie du sud ouest (ADNSO), l'Association de diététique et nutrition en néphrologie (ADNN) et avec le soutien de Dr. Schär.

DrSchär

flavis.com/fr

FLAVIS