

Alimentation

du patient insuffisant rénal

stade 3B, 4 et 5

CONSEILS DIÉTÉTIQUES • IDÉES DE MENUS • RECETTES





« Ne pas s'embarquer
sans biscuit »

C'était le conseil donné aux marins avant une longue traversée.
On conseillait de ne pas partir sans la provision d'un pain très
cuit en forme de galette.

On peut transposer ce conseil aux insuffisants rénaux :

*« ne pas s'embarquer
dans l'insuffisance rénale
sans une prise en charge médicale
et diététique adaptée »*

Notre objectif ici est d'apporter les conseils nutritionnels
permettant d'aller plus loin tout en conservant le plaisir de la
table voir en l'amplifiant.

L'équipe néphrologique de l'Hôpital Privé de Bois Bernard

Docteur Jean-Dominique GHEERBRANT

Néphrologue

Madame Chantal RYCKBOSCH

Coordinatrice du service de dialyse

Madame Nathalie VERNET

Diététicienne

Monsieur Christian DELETREZ

Patient et traiteur

Route de Neuville à BOIS BERNARD

62320 BOIS-BERNARD

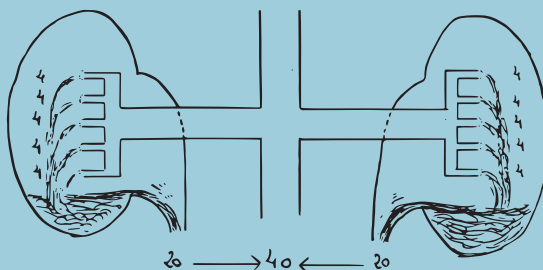
Tél. : 03.74.82.00.00

contactboisbernard@ramsaygds.fr

<http://hopital-prive-bois-bernard.ramsaygds.fr>

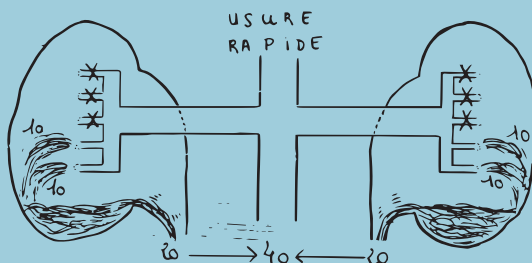
www.facebook.com/RamsayGDS.boisbernard

Rein sain :



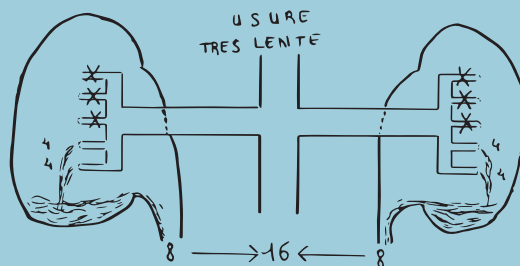
Imaginons que le rein ne soit fait que de 5 filtres ou néphrons (en fait 1 million)
Imaginons que l'on produise 40 g d'urée par jour venant de la dégradation des protéines.
L'urée sera éliminée par les 2 reins donc 20 g par rein ($40/2=20$),
donc 4 g par néphrons si il y en a 5 par rein ($20/5=4$)

Insuffisance rénale sans prise en charge médicale et diététique :



Si le nombre de filtre diminue de 5 à 2 par rein, il reste 4 filtres en tout qui doivent éliminer 40 g d'urée.
Donc, 10 g d'urée ($40/4=10$) éliminé par néphrons au lieu de 4 g.
Les néphrons travaillent plus donc s'usent plus.

Insuffisance rénale avec prise en charge médicale et diététique :



Si on diminue les apports de protéines alimentaires, on produit moins d'urée. Si on se limite pour ne produire que 16 g d'urée, alors si il ne reste que 4 néphrons, ils éliminent chacun 4 g d'urée ($16/4=4$).
Donc l'usure est beaucoup plus limitée, comme sur le rein normal

Sommaire

ENTRÉES

Burrata aux tomates et petits croûtons	Page 8
One pot pasta	Page 10
Salade de chou rouge aux noix et raisins secs	Page 11
Soupe de légumes	Page 14
Wraps	Page 16

PLATS

Aubergines à la tomate et à l'ail	Page 18
Blanquette de veau virtuelle	Page 20
Chili con carne végétarien.....	Page 22
Couscous de boulgour et ses boulettes de légumes	Page 24
Galette de quinoa	Page 26
Pizza végétarienne	Page 28
Pot au feu de bœuf virtuel.....	Page 30
Pot au feu de poularde virtuel	Page 32
Power bowl végétarien	Page 34
Tagliatelles aux légumes d'hiver	Page 36

SAUCE

Pesto basilic	Page 41
Vinaigrette à la coriandre	Page 42

PÂTES

Pâte à pizza	Page 45
Pâte brisée salée	Page 46
Pâtes sablée	Page 47
Pâte brisée sucrée	Page 46

DESSERTS

Bawlaka aux amandes	Page 49
Crêpes sans œufs	Page 50
Fromage blanc à la fleur d'oranger	Page 52
Mug cake yaourt et framboises	Page 54
Ramequins aux fraises	Page 56
Riz au lait à la gelée de fruit	Page 58
Tapioca au lait de coco	Page 60
Tarte aux fruits	Page 62

Vous êtes insuffisant rénal stade 3B, 4, 5. Votre néphrologue vous conseille de consulter un diététicien pour adapter votre alimentation afin de retarder l'évolution de celle-ci.

Le diététicien évalue vos apports protidiques. Il vous propose de diminuer ces apports de façon progressive jusqu'à atteindre un palier de 0,4g protéines/kg/j.

Le but du régime hypoprotidique est de diminuer la production de déchets que le rein doit filtrer et éliminer. Le rein travaille moins et donc s'use moins. La diminution des apports protidiques est compensée par un complément sous forme de gélule que votre néphrologue vous prescrira (les céto-analogues).

Vous aurez des suivis réguliers médicaux néphrologique, des bilans biologiques (bilans sanguins et urinaires) et diététiques.

Dans ce livret, nous vous proposons des conseils diététiques, des menus et idées de recettes. Les recettes proposées sont faciles à réaliser et peu onéreuses. Il vous est précisé pour chacune d'elles la quantité de protéines (en gramme), le taux de sel (en gramme) et l'apport calorique.

Certaines sont déclinées avec plus ou moins de protéines. Ceci permet de garder la convivialité de la prise de repas en famille et de vous permettre un plaisir par semaine (à voir avec votre diététicienne)

Comment Protéger mes reins ?

Dans le cadre d'une néphroprotection (protéger vos reins), l'apport conseillé en protéine est de 0,8 g/kg/jour au stade de l'insuffisance rénale.

Afin de retarder la première mise en dialyse, votre médecin vous proposera de diminuer cet apport protidique par palier en passant à 0,6 puis 0,4 g de protéines/kg/j.

Où trouve-t-on les principales sources de protéines ?

Les protéines sont :

a) d'origine animales :

Viandes, volailles, gibiers, abats, poissons, œufs, laits, fromages, laitages (yaourts, fromages blancs...), crustacés, coquillages, charcuteries, œufs de poissons...

Exemple d'équivalence :

- 30 g de protéines équivaut à 100 g de volaille
- 25 g de protéines équivaut à 100 g de viande
- 8 g de protéines équivaut à 250 ml de lait
- 5 g de protéines équivaut à 20 g de fromage ou ½ œuf ou 1 yaourt

b) d'origine végétales :

Pains, biscottes, céréales (riz, pâtes, semoules...), farines de blé, maïs, légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots blancs, fèves...), fruits oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes...)...

Exemples d'équivalences :

- 4 g de protéines équivaut à 60 g de pain (soit 3 tranches) ou 200 g de pomme de terre
- 5 g de protéines équivaut à 30 g de fruits oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes...) ou 200 g de riz
- 7 g de protéine équivaut à 100 g de légumineuses (cuit) : lentilles, flageolets, pois chiches ...
- 10 g de protéines équivaut à 200 g de pâtes (cuit)

Quels sont les aliments pauvres en protéines ?

Afin de vous aider à diminuer votre consommation de protéines, vous pouvez utiliser des aliments pauvres en protéine à la place de vos aliments courants : Tapioca, féculé de pommes de terre, maïzena, polenta, patate douce cuite, pomme de terre cuite, riz cuit, jus de fruits, fruits, lait de riz, lait de châtaigne, lait d'amande...

Exemples :

- Utiliser de la maïzena ou de la féculé de pommes de terre à la place de la farine (pour l'élaboration de vos sauces, biscuits...)
- Utiliser du lait d'amande, de riz, de châtaigne à la place du lait animal (pour l'élaboration de vos gâteaux, crèmes desserts...)

Des conseils diététiques, des idées recettes et le témoignage d'un patient sont consultables sur le site internet : www.je-protege-mes-reins.fr



Entrées

Toasts

Burrata

et tomates

15 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 450 Kcal, 14 g de protéines, 1 g sel

RECETTE

- Torrifier les noix de cajou et les pignons de pin à sec dans une poêle (sans ajout de matières grasses)
- Griller le pain au toaster 3 minutes
- Montage : Déposer sur les tranches de pain l'huile d'olive et le jus de citron. Répartir les burrata (ou mozzarella) équitablement sur les tranches puis les tomates, les noix de cajou et les pignons de pin

Décorer avec le basilic finement émincé

- *À déguster frais*

INGRÉDIENTS



8 tranches
de pain sans gluten



2 Burratas
ou mozzarella



Bouquet
de basilic



Pincée de poivre



Jus d'un
citron



50 g de noix
de cajou non salées
(grillées)



5 tomates



10cl d'huile
d'olive



50 g de pignons
de pin

One pot Pasta

30 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 280 KCAL, 11 G DE PROTÉINES, 0.5 G DE SEL

RECETTE

- Laver la courgette et le poivron et les couper en petits morceaux.
- Emincer finement l'oignon et les gousses d'ail dégermées.
- Laver les tomates cerise et les couper en deux.
- Diluer le cube dans l'eau chaude.
- Dans une grande sauteuse, mettre les spaghettis dans le fond. Ajouter les tomates cerises, l'oignon, les gousses d'ail, le demi poivron rouge, la courgette coupée en petits morceaux. Verser l'eau jusqu'à hauteur des ingrédients. Ajouter quelques herbes de Provence. Poivrer. Cuire à feu vif.
- Quand les pâtes commencent à ramollir, remuer délicatement pour mélanger un peu, mais en prenant soin de faire en sorte que les pâtes soient bien immergées dans l'eau. Le plat est prêt lorsqu'il n'y a plus d'eau (environ 15-20min).

INGRÉDIENTS



350 g
de spaghettis



1/2
poivron rouge



1/2 oignon



2 gousses d'ail



1 petite
courgette



20 tomates
cerise



Herbes
de Provence



750 ml
d'eau froide
environ



1 bouillon cube
de volaille



Pincée
de poivre





Salade

de chou rouge aux noix et raisins secs

15 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 200 Kcal, 5 g de protéines, 0.1 g de sel

RECETTE

- Emincer finement le chou rouge et le disposer dans un saladier, y ajouter le vinaigre balsamique et mélanger
- Laver et émincer l'estragon, puis l'ajouter au chou. Incorporer les raisins secs, les noix et mélanger
- La sauce :
Dans un saladier mélanger avec un fouet la crème, le miel, l'huile d'olive, le jus de citron et du piment d'Espelette

INGRÉDIENTS



½ chou rouge



60g de noix
torréfiées



60g de raisins sec



Estragon



4 c. à soupe
d'huile d'olive



1 càc miel



1 càs vinaigre balsa-
mique



1 càs crème
fraîche



Jus d'un citron



Une pincée
de piment
d'espelette

Soupe de Légumes

30 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 150 Kcal, 2 g de protéines, 0.5 g de sel

RECETTE

- Nettoyer, éplucher et couper les légumes et les pommes de terre en petits dés.
- Dans une marmite, déposer les légumes, ajouter l'eau et le cube de bouillon.
- Cuire à couvert environ 25 min (tester la cuisson à l'aide d'une lame de couteau).
- Ôter la branche de thym et passer les légumes au mixer, ajouter une bonne noisette de beurre.
- Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

INGRÉDIENTS



2 poireaux



2 carottes



3 pommes de terre



2 courgettes



Une branche de
thym frais



1 cube de
bouillon



1 noisette
de beurre





Wrap

15 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE AVEC FROMAGE : 550 Kcal ,15 G DE PROTÉINES, 0.5 G SEL

SOIT PAR PERSONNE SANS FROMAGE : 450 Kcal, 10 G DE PROTÉINES, 0.3 G DE SEL

RECETTE

- Commencer par mélanger la farine, la maïzena et le sel puis ajouter l'huile d'olive et mélanger le tout.
- Incorporer peu à peu l'eau et pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte (si la pâte est réalisée au robot, celle-ci doit se décoller des parois).
- Former 8 petites boules de tailles égales et laisser lever 30 min environ couvert d'un linge humide.
- Étaler les boules en galettes très fines de 1 à 2 mm d'épaisseur.
- Faire chauffer une poêle à feu vif et faire cuire les galettes 30 secondes de chaque côté (en général, après la deuxième galette, 20 secondes par face suffisent).
- Laisser refroidir et farcir avec les avocats, les tomates, la salade et/ou le fromage
- Rouler la galette et tailler en biseau les extrémités.

INGRÉDIENTS



200 g
de farine de blé



200 g
de maïzena



15 cl d'eau



10 cl d'huile
d'olive



Une pincée
de sel



2 avocats



200 g de tomates



Coriandre



120 g salade



80 g
de fromage
râpé



Plats

Aubergines à la tomate et à l'ail

40 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE AVEC FROMAGE : 160 Kcal, 5 G DE PROTÉINES, 0.3 G DE SEL

SOIT PAR PERSONNE SANS FROMAGE : 70 Kcal, 1 G DE PROTÉINES

RECETTE

- Lavez les aubergines, retirez le pédoncule et coupez-les en deux dans leur longueur et les épépiner si nécessaire. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y ensuite revenir les aubergines des deux côtés, à feu doux. Retirez-les de la sauteuse et laissez-les refroidir.
- Prélevez la chair avec une cuillère, faites bien attention à laisser une bordure d'1 cm d'épaisseur. Réservez la chair et placez les moitiés d'aubergine dans un récipient.
- Préchauffez le four à 200°C. Hachez les échalotes et l'ail, faites-les revenir à feu doux.
- Ajoutez le paprika, le persil, les tomates concassées et la chair des aubergines. Mélangez bien et farcissez les aubergines de ce mélange, parsemez de dés de chèvre.
- Arrosez le tout d'huile d'olive. Enfourez le plat à mi-hauteur et faites cuire pendant 20 min. Vous pouvez servir ce plat chaud ou froid.

INGRÉDIENTS



4 aubergines



4 tomates



2 gousses d'ail



10cl d'huile
d'olive



2 échalotes
ciselées



Persil haché



100g dés
de chèvre



1 cuillère
à café de
paprika

Blanquette de veau virtuel

60 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE AVEC LA VIANDE : 600 Kcal, 35 G DE PROTÉINES, 1 G DE SEL

SOIT PAR PERSONNE SANS LA VIANDE : 450 Kcal, 7 G DE PROTÉINES, 1 G DE SEL

RECETTE

- Dans une marmite, couvrir d'eau froide la viande coupée en cubes avec les gousses d'ail. Ajouter un filet de vinaigre blanc, amener à frémissement.
- Dès frémissement, écumer les impuretés à la surface jusqu'à l'obtention d'un jus clair.
- Laisser cuire 20 minutes doucement avec le bouquet garni et le poivre.
- Eplucher les légumes et les tailler grossièrement. Ajouter dans la marmite tous les légumes et un oignon coupé en 4, cuire encore 20 minutes doucement avec un couvercle.
- Faire rissoler l'autre oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le riz et le nacrer (le riz devient transparent), ajouter 500 ml de jus de cuisson de la marmite et 250 ml d'eau, cuire 15 minutes.
- En fin de cuisson, disposer la viande et les légumes dans un plat creux. Faire réduire le jus de cuisson puis ajouter la crème. Décorer avec du persil concassé et déguster avec ou sans viande.

INGRÉDIENTS



2 oignons



4 blancs
poireaux



4 navets



4 carottes



1 branche céleri



2 gousses d'ail



400 g de noix
de veau



250 g de riz
basmati



2L d'eau



150 g de crème
UHT

1 bouquet garni, poivre, Vinaigre blanc, Persil, Huile d'olive





Chili

Con Carne végétarien

45 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 150 KCAL, 9 G DE PROTÉINES, 1 G DE SEL

RECETTE

- Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Cuire oignons émincés, carottes et ail coupés en petits morceaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Puis, ajouter le poivron rouge, le poivron vert, le céleri et le piment. Continuer la cuisson pendant environ 6 minutes.
- Ajouter les champignons et cuire 5 minutes. Ajouter les tomates, les haricots rouges et le maïs, les épices et herbes aromatiques.
- Portez à ébullition, puis, réduire la cuisson sur feu moyen.
- Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, en mélangeant de temps en temps.

INGRÉDIENTS



200 g de haricots rouges



1 oignon



2 carottes



1 branche de céleri



2 gousses d'ail



1 poivron rouge



1 poivron vert



100 g de champignons



400 g de tomates concassées



150 g de maïs



10 ml d'huile



1 c. à soupe de piment en poudre



1 c. à soupe de cumin en poudre



1 c. ½ origan



1 c. ½ basilic

Couscous

de légumes et boulettes de boulgour

1 heure 30 (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 430 Kcal, 12 g de protéines et 0.3 g de sel

RECETTE

- Emincer les légumes et les faire cuire doucement dans une poêle beurrée jusqu'à ce qu'ils soient fondants et réserver au chaud.
- Puis, dans une petite casserole, faites revenir l'oignon et l'ail avec le piment dans l'huile. Ajouter le boulgour, couvrir d'eau et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 15 minutes.
- Au robot culinaire, réduire en purée lisse les pois chiches, la préparation à base de boulgour, l'œuf et la coriandre hachée.
- Avec les mains légèrement huilées, façonner des boulettes avec le mélange de pois chiches. Les déposer sur une plaque et les enrober de chapelure. Réserver.
- Dans une grande poêle chaude cuire les boulettes. Réserver au chaud sur une plaque munie d'une grille.
- Dresser les assiettes avec les boulettes et les légumes.

INGRÉDIENTS



1 oignon



4 gousses
d'ail



4 carottes



3 poireaux



2 courgettes



2 branches de
céleri



1 aubergine



250 g
de boulgour



230g de pois
chiches cuits



1 œuf

15cl d'huile d'olive, 50g de chapelure, 50g de beurre, 1 c.à.c. de piment, 1 bouquet de coriandre





Galette

de quinoa

30 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 200 Kcal, 5 g de protéines et 0.1 g de sel

RECETTE

- Rincer le quinoa. Le placer dans une casserole avec 25 cl d'eau et porter à ébullition.
Baisser le feu. Poursuivre la cuisson 10 min. Retirer du feu et laisser gonfler.
- Râper la carotte et hacher grossièrement les épinards.
Émincer les échalotes, faire chauffer l'huile dans un wok et faites les revenir quelques minutes.
Ajouter les carottes et les épinards. Cuire quelques minutes en remuant. Assaisonner
- Mélanger le quinoa et les légumes puis ajouter le persil haché, la farine et la maïzena.
Façonner les galettes : on peut s'humidifier les mains pour ne pas que ça colle.
Cuire les galettes dans une poêle bien chaude.

INGRÉDIENTS



150g de quinoa



1 carotte
râpée



100g de pousses
d'épinards



2 échalotes



2 c. à soupe
d'huile d'olive



Bouquet de
coriandre



40g de farine
de riz



30g de fécule de
maïs (maïzena)



2càs
d'amande
hachés

Pizza

végétarienne

50 minutes (pour 8 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 150 Kcal, 6 g de protéines, 2 g de sel

RECETTE

- Pour la garniture, rincez et émincez le poivron en fines lanières. Faites-les cuire dans une casserole en ajoutant ½ verre d'eau et l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Préchauffez le four th. 7/8 (220 °C).
- Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé.
- Répartissez la sauce tomate, les lanières de poivron, la ½ courgette finement émincée, les tomates cerise coupées en deux, les olives vertes taillées en rondelles, la mozzarella en tranches.
- Décorez de feuilles de basilic et enfournez environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée

INGRÉDIENTS



Pâte à pizza
(voir recette)



½ courgette



Un poivron jaune



6 tomates cerise



4 olives vertes
dénoyautées



Quelques
feuilles de
basilic



Une boule de
mozzarella fraîche



6 c. à soupe
de sauce
tomate



2 c. à soupe
d'huile d'olive



Pot au feu

virtuel

2 heures (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE AVEC LA VIANDE : 350 KCAL, 34 G DE PROTÉINES, 0,2 G DE SEL

SOIT PAR PERSONNE SANS LA VIANDE : 250 KCAL, 5 G DE PROTÉINES, 0.2 G DE SEL

RECETTE

- Faire revenir la viande dans une marmite (ou un autocuiseur) avec un peu de matière grasse.
- Pendant ce temps, éplucher les poireaux, carottes et navets et les couper en gros morceaux, ainsi que les branches de céleri et le chou blanc.
- Verser d'un seul coup sur la viande 3 l d'eau, ajouter les légumes coupés, le bouquet garni, l'ail, l'oignon clouté et le poivre en grain.
- Laisser cuire 3h à très petit feu (1h30 à l'autocuiseur)
- Faire cuire séparément les pommes de terre à l'eau 30 min avant la fin de cuisson du pot au feu
- Dresser le pot au feu avec les pommes de terre

INGRÉDIENTS



400g de bœuf



4 carottes



4 navets



1/2 chou blanc



8 pommes de terre



4 blancs de poireaux



1 oignon clouté (clou de girofle)



2 branches de céleri



2c. à soupe d'huile



Ail, bouquet garni, poivre grains





Pot au feu

de poularde virtuel

1 heure 30 (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE AVEC LA VIANDE : 160 Kcal, 10 G DE PROTÉINES, 0.2 G DE SEL

SOIT PAR PERSONNE SANS LA VIANDE : 130 Kcal, 5 G DE PROTÉINES, 0.2 G DE SEL

RECETTE

- Eplucher et émincer les oignons, éplucher les carottes et les couper en gros bâtonnets, éplucher les navets et les couper en gros morceaux.
Découper les blancs de poireaux et le céleri en gros morceaux
Eplucher les pommes de terre, éplucher l'ail, l'écraser et le découper grossièrement
- Mélanger le poivre, les baies de genièvre, le clou de girofle, une feuille de laurier et une branche de thym.
- Mettre la volaille dans une cocotte puis remplir d'eau au $\frac{3}{4}$ (hauteur de la volaille) ajouter les aromates, les oignons et l'ail, puis porter l'eau à frémissement et faire cuire 20 minutes.
- Après les 20 minutes de cuisson de la volaille, mettre dans la cocotte le céleri, les carottes, les poireaux, les navets et rajouter de l'eau à hauteur de la volaille.
- Mettre sur feu doux, mettre un couvercle et laisser cuire pendant 20 minutes.
Faire cuire les pommes de terre séparément dans une casserole d'eau pendant 15/20 minutes.
- Dresser en mettant le poulet au centre et tous les légumes autour.

INGRÉDIENTS



1 poularde
(100 g par portion)



4 carottes



4 poireaux



4 navets



2 bottes
de céleris



4 pommes
de terre



2 baies
de genièvre



Thym, laurier,
1 clou de girofle



2 oignons,
1 gousse d'ail



Poivre

Power bowl

végétarien

30 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE AVEC FROMAGE : 450 KCAL, 25 G DE PROTÉINES, 2 G DE SEL

SOIT PAR PERSONNE SANS FROMAGE : 100 KCAL, 4 G DE PROTÉINES

RECETTE

- Rincer le quinoa. Le placer, avec les branches de céleri, dans une casserole avec 25 cl d'eau et porter à ébullition.
- Baisser le feu. Poursuivre la cuisson 10 min. Retirer du feu et laisser gonfler.
- Eplucher et émincer le concombre en fines lamelles
- Eplucher et râper finement le radis noir
- Eplucher et couper en petits dés la betterave
- Couper le comté en petits dés et la féta en bâtonnets
- Hacher finement le céleri et la ciboulette
- Couper en deux les tomates cerises
- Dans un grand saladier, verser le quinoa cuit, ajouter de l'huile d'olive, le piment d'espelette et le jus de citron puis bien mélanger
- Ajouter le concombre, le radis, la betterave, les tomates cerises, le comté puis le céleri et disposer la féta sur le dessus
- Parsemer la ciboulette sur l'ensemble

INGRÉDIENTS



200 g
de quinoa



200 g de
betteraves rouges



200 g
de radis noir



200 g
de comté



200 g
de féta



12 tomates
cerise



2 céleris
branches



½
concombre



Ciboulette,
poivre, sel



4 c. à soupe
d'huile d'olive

Jus d'un citron





Quiche

endive et fromage frais

50 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 400 Kcal, 9 g de protéines, 0.4 g de sel

RECETTE

- Faire revenir l'oignon et les endives coupés en petits morceaux (ôter le cœur des endives) dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Enlever l'excès d'eau au fur et à mesure de la cuisson.
- Pendant ce temps, mélanger l'œuf, le lait, la crème et le poivre.
- Etaler la pâte brisée dans le moule beurré, et y déposer la préparation endives/oignons.
- Parsemer de gruyère râpé recouvrir du mélange crème/œufs/lait et faire cuire à environ 180°C pendant 25 à 30 mn.
- La quiche doit être dorée.

INGRÉDIENTS



Pâte brisée salée
(voir recette)



3 endives



1 oignon moyen



50 g de
gruyère râpé



50 ml de lait



1 œuf



Poivre



1 c. à soupe
d'huile d'olive



20 cl de
crème épaisse
30 % MG

Tagliatelles

aux légumes d'hiver

30 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 270 Kcal, 5 g de protéines, 0.2 g de sel

RECETTE

- Préparer les légumes. Les couper en dés. Faire chauffer l'huile avec l'oignon émincé, le cumin, puis poêler les légumes quelques minutes.
- Baisser le feu à feu très doux et laisser les légumes confire doucement 20 minutes avec le vin blanc, les feuilles de sauge et les herbes aromatiques.
- Pendant ce temps cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau (voir le temps de cuisson sur le paquet).
- Les égoutter, les mêler aux légumes

INGRÉDIENTS



250g
de tagliatelles



3 carottes



2 panais



2 navets



1 oignon



5 feuilles
de sauges



Thym, laurier



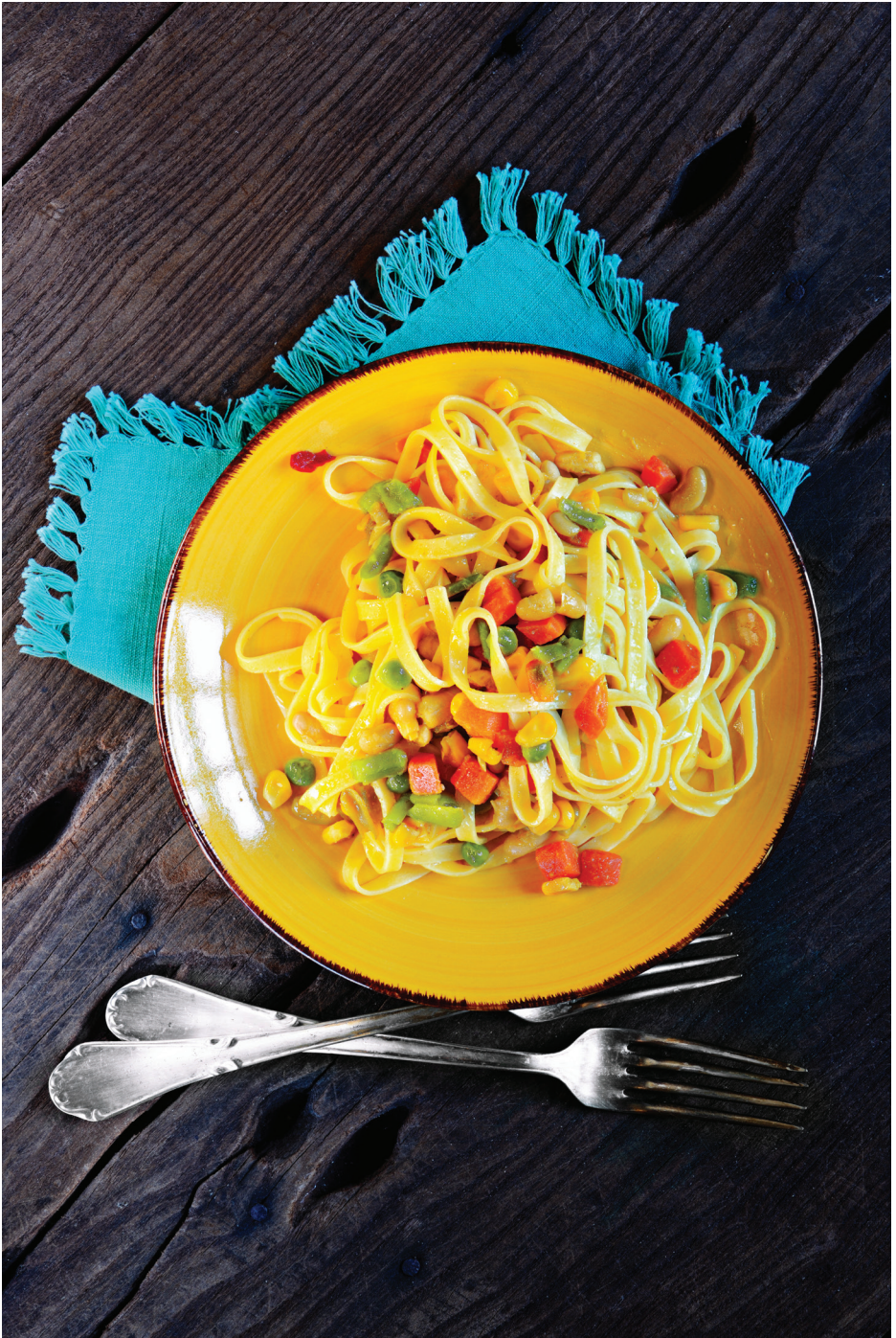
4 c. à soupe
d'huile
d'olive



Cumin



60 cl de vin
blanc



Sauces



Pesto

Basilic

5 minutes (10 g par personne)

SOIT PAR PERSONNE : 60 Kcal, 0.5g DE PROTÉINES

RECETTE

- Emincer les gousses d'ail et les couper en petits morceaux, hachez le basilic. Mixez les pignons de pin, l'ail, l'huile et le parmesan.
- A la fin, ajouter le basilic et mixer encore une fois jusqu'à ce que la sauce soit lisse
- Vous pouvez conserver cette sauce dans des petits pots au congélateur.

INGRÉDIENTS



60 g
de basilic frais



30 g de
pignons de pin



3 gousses
d'ail



125 g d'huile
d'olive



50 g
de parmesan



Poivre

Vinaigrette

à la coriandre

5 minutes (10 g par personne)

SOIT PAR PERSONNE : 100 K CAL

RECETTE

- Emincer l'échalote, hacher la coriandre et mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce homogène.

INGRÉDIENTS



1 bol de coriandre



1 échalote



3 càs d'huile d'olive



3 càs de
balsamique



Une pincée de
piment d'espelette



Pâtes



Pâte à Pizza

15 minutes (pour 8 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 100 KCAL, 3 G DE PROTÉINES, 0.5 G DE SEL

RECETTE

- Ajouter tous les éléments et malaxer pour obtenir une belle boule de pâte souple.
- Rajouter de l'eau petit à petit si besoin.
- Étaler directement sur du papier cuisson. Ajouter la garniture (par exemple sauce tomate aux olives, champignons, tomates séchées, poivrons, courgettes.
- Enfourner la pizza dans un four préchauffé à 240°C (Th. 8) pendant 5 minutes.

INGRÉDIENTS



100 g de
farine de riz



50 g de farine de
pois chiches



2 sachets de levure
de boulangerie



50 g
de fécule de
Maïs (maïzena)



6 c. à soupe
d'huile d'olive



150 ml
d'eau tiède



1 g de sel fin

Pâte Brisée salée

15 minutes (pour 8 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 170 Kcal, 1.5 G DE PROTÉINES

INGRÉDIENTS



180 g
de farine
de riz



90 g de beurre
ou 2 c. à s. d'huile
d'olive ou de pépins
de raisin



1 pincée
de sel



½ verre d'eau
tiède



Graines, herbes
aromatiques,
épices

Pâte Brisée sucrée

15 minutes (pour 8 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 200 Kcal, 1.5 G DE PROTÉINES, 0.1 G DE SEL

INGRÉDIENTS



180 g
de farine
de riz



90 g de beurre



2 c. à s.
de sucre de canne



1 pincée de sel



½ verre d'eau tiède



Vanille,
cannelle

Pâte sablée

15 minutes (pour 8 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 200 Kcal, 7 g de protéines

INGRÉDIENTS



180 g de farine
de riz



30 g de beurre



30 g de poudre
d'amande ou de
noisette



30 g de sucre
de canne



1 œuf



1 pincée de sel



Un peu d'eau

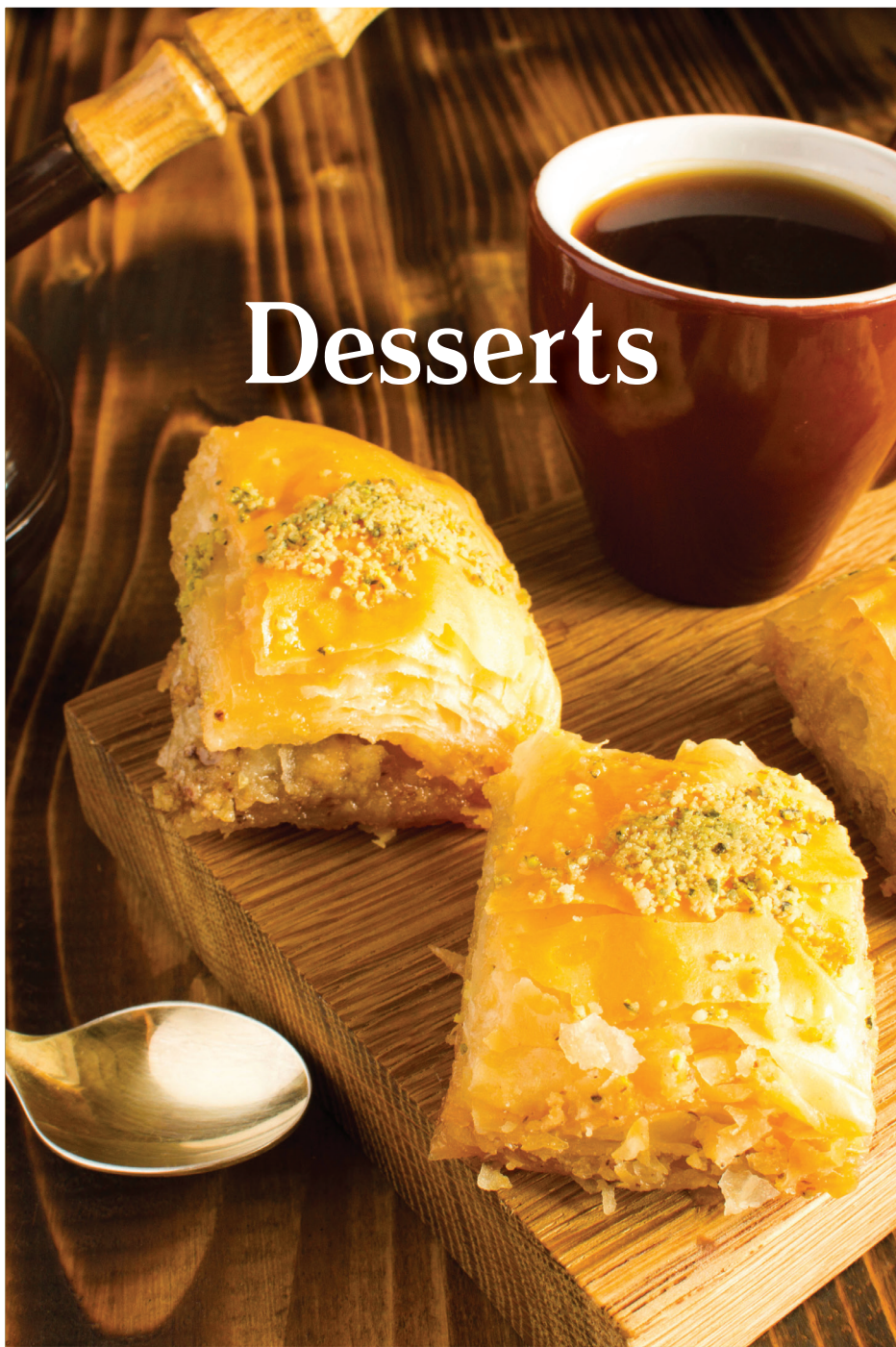


Vanille, cannelle

RECETTE POUR LES 3 PÂTES

- Faites préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélangez les éléments secs (farine, sucre, poudre d'amande ...).
- Ajoutez le beurre en petits morceaux ou l'huile. Malaxez bien.
- Ajoutez l'eau et/ou l'œuf.
- Formez une boule puis étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé. Mettez la pâte, en ôtant la feuille de papier sulfurisé du dessus, dans un moule à tarte.
- Enfourez la pâte pendant une dizaine de minutes, le temps de préparer la garniture.

Desserts



Baklawa aux amandes

60 minutes (pour 6 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 650 Kcal, 15 G DE PROTÉINES

RECETTE

- Mixez grossièrement les amandes. Préparez la farce en mélangeant les amandes avec le sucre, la cannelle, le jus du citron, le beurre fondu et un peu d'eau de fleur d'oranger de sorte à avoir une farce qui se tient bien et non collante.
- Divisez le nombre de vos feuilles de pâte filo par deux.
- Beurrez un moule à bords larges. Déposez une première feuille de pâte filo et badigeonnez-la de beurre. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la première moitié du nombre de feuilles (si vous avez 20 feuilles, mettez en 10 au-dessous, puis la farce et 10 au-dessus).
- Déposez ensuite la farce sur le milieu sans l'aplatir complètement pour éviter de la tasser.
- Déposez une feuille de pâte filo et répétez la même opération que pour la première moitié du bas sauf pour la dernière feuille.
- A l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez votre baklawa de la forme souhaitée, losanges ou carrés.
- Enfourez dans un four préchauffé à 180° pendant environ une quarantaine de minutes. La baklawa doit être bien dorée.
- A la sortie du four, arrosez de miel tiédi additionné d'eau de fleur d'oranger. Laissez le plateau tel quel jusqu'au lendemain, pour que la baklawa absorbe bien le miel.

INGRÉDIENTS



1 paquet de pâte
filo



350 gr d'amandes
décortiquées



1 citron



200 gr de
sucre



100 gr de beurre
fondu



1/2 cuillère à café
de cannelle



20 g de fleur
d'oranger



50 gr de
miel

Crêpes

sans œuf

30 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 300 Kcal, 7 g de protéines , 0.3 g de sel

RECETTE

- Mélanger le lait et la farine, puis ajouter le sucre, la vanille et le beurre fondu tout en continuant de mélanger afin d'obtenir une pâte lisse
- Mettre une noisette de beurre dans une crêpière ou dans une poêle chaude puis y faire cuire les crêpes
- A déguster chaud ou froid !

INGRÉDIENTS



250 g de farine



50 cl de lait



50 g de beurre



1 sachet de
sucre vanille





Fromage blanc à la fleur d'oranger

15 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 200 Kcal, 5 g de protéines

RECETTE

- Torréfier les pistaches dans une poêle à sec pendant quelques minutes.
- Mélanger le fromage blanc, le miel liquide et la fleur d'oranger, jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.
- Dresser dans des ramequins et disposer les pistaches grillées et le caramel au-dessus.
- Déguster frais !

INGRÉDIENTS



400 g de fromage
blanc à 20 % MG



20 g fleur
d'oranger



40 g de miel
liquide



50 g de
pistaches
grillées



50 g de caramel

Mug cake

yaourt et framboise

10 minutes (pour 2 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 250 KCAL, 5 G DE PROTÉINES, 0.1 G DE SEL

RECETTE

- Dans un bol, faites fondre le beurre 20 secondes au micro-ondes (600 watts).
- Dans un plat, versez et fouetter successivement le sucre avec l'œuf, le sucre vanillé, le yaourt, la fleur de maïs, la levure chimique et le beurre. Répartissez la préparation dans 2 tasses.
- Placez 3-4 framboises au milieu de chaque tasse.
- Cuire 1 tasse à la fois aux micro-ondes pendant 1 minute et 20 secondes (600 watts). Ajoutez 20 secondes, autant de fois que nécessaire pour atteindre la cuisson désirée.
- Mélangez le sucre glace avec le coulis de framboises, puis décorez avec ce glaçage.

INGRÉDIENTS



30g de beurre



50g de sucre



1 sachet de Sucre
Vanillé



40g de fécule
de Maïs
(Maizena)



1 yaourt nature



1/2 cuillère à café de
Levure



1 œuf



8 framboises



25g de sucre
glace détendu
avec 3 c.à soupe
d'eau



6 cuillères à
soupe de coulis
de framboises





Ramequin aux fraises, écrasé de petits sablés et crème mascarpone

10 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 300 KCAL, 3 G DE PROTÉINES, 1 G DE SEL

RECETTE

- Monter en chantilly la crème et le mascarpone avec le sucre et la vanille
- Ecraser les sablés grossièrement
- Equeuter les fraises, les laver, couper la moitié en petits morceaux
- Monter dans les ramequins en couches successives : un peu de sablé breton, crème mascarpone, fraises en morceaux, sablé breton, crème mascarpone et enfin les fraises entières.
- Décorer avec des feuilles de menthe et servir bien frais

INGRÉDIENTS



350g de fraises



6 petits
sablés Breton



100mL
de crème UHT



100g de
mascarpone



1 cuillère
de vanille liquide



25g
de sucre

Riz au lait

à la gelée de fruit

40 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 500 Kcal, 7 G DE PROTÉINES, 0.4 G DE SEL

RECETTE

- Mettre dans une casserole le riz rond, le lait, le sucre et la vanille cuire le tout pendant 25 minutes puis laisser refroidir
- Disposer la gelée de fruit dans des ramequins puis ajouter la préparation à base de riz rond

INGRÉDIENTS



Gelée de fruit
de votre choix



70 g de riz rond



600 g de lait



150 g de sucre
semoule



1 càc de vanille





Tapioca au lait de COCO

30 minutes (pour 4 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 400 K CAL, 4 G DE PROTÉINES, 0.1 G DE SEL

RECETTE

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
Dans un bol, malaxer du bout des doigts le beurre, le sucre, la farine, les 4 épices et la poudre d'amande. Une fois la pâte à crumble obtenue, l'étaler sur un tapis de cuisson et l'enfourner à 200 °C pendant 20 min.
- Mélanger dans une casserole le lait, l'eau, le lait de coco, le sucre et la vanille, puis faire bouillir le tout. Ajouter alors le tapioca et laisser cuire pendant 10 à 15 min en remuant de temps en temps. Laisser ensuite refroidir.
 - Servir le tapioca dans des tasses ou des verrines, puis émietter le crumble au-dessus.
- Vous pouvez aussi ajouter des petits morceaux de fruits une fois que le tapioca est cuit et refroidi.

INGRÉDIENTS



Farine de blé : 50 g



Sucre en poudre
50 g



Poudre d'amande
50 g



Beurre doux
50 g



Mélange
4 épices 2 g



Lait de coco non
sucré 40 cl



Eau 20 cl



Bille(s) de
tapioca 70 g



Sucre en poudre
40 g



Gousse(s) de
vanille
1 pièce(s)



Lait 1/2
écrémé 20 cl

Tarte aux fruits

30 minutes (pour 8 personnes)

SOIT PAR PERSONNE : 250 KCAL, 9 G DE PROTÉINES, 1 G DE SEL

RECETTE

- Faire chauffer 20cl de lait avec la gousse de vanille fendue, et la moitié du sucre
- Pendant ce temps-là, battre les jaunes d'œufs, avec le reste de sucre, le reste de lait et la maïzena, bien mélanger
- Verser le lait chaud sur le mélange puis remettre tout dans la casserole, laisser chauffer à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à épaississement de la crème
- Retirer du feu, tamponner la surface avec du beurre, couvrir avec un film alimentaire et laisser refroidir avant de garnir le fond de tarte
- Décorer avec les fruits de votre choix et réserver au réfrigérateur

INGRÉDIENTS



Pâte sablée (voir
recette)



25cl de lait



40g de sucre



Une gousse
de vanille



2 jaunes d'œufs



2 c. à soupe de
maïzena



10 g de beurre



Fruits au choix
(myrtilles, fraises,
framboises, raisins...)



Exemple de répartition alimentaire Homme de 80kg

0,8 G / KG / J SOIT 64 G DE PROTÉINES

PETIT DÉJEUNER

Bol de lait chocolaté (250 ml) ou 1 café au lait
3 clémentines
3 tartines à la confiture (20 g)

DÉJEUNER

Velouté de carottes
Filet de poisson en papillote (100 g)
Riz blanc (200 g)
Une tartine
Banane

COLLATION

Yaourt nature sucré
Pomme

DINER

Pâtes (150 g)
Haricots verts (200 g)
Fromage blanc sucré
Une tartine beurrée

Aliments	Quantité	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lait	250ml	250ml			
Yaourt	250g			125g	125g
Viande Poisson Œuf	100g		100g		
Pain	100g	60g	20g		20g
Féculents cuits	350g		200g		150g
Légumes cuits	300g		100g		200g
Fruit cru	450g	150g	150g	150g	
Huile d'olive	20g		10g		10g
Huile de colza	20g		10g		10g
Beurre	10g				10g
Sucre	30g	20g		10g	



0,6 G / KG / J SOIT 48 G DE PROTÉINES

PETIT DÉJEUNER

Un bol de café
2 kiwis
3 tartines beurrées + confiture ou miel (30 g)

DÉJEUNER

Couscous et boulettes de boulgour
(voir recette)
Escalope de veau (80 g)
150 g de fraises avec sucre

COLLATION

Yaourt aromatisé aux fruits
Une tartine beurrée

DINER

Salade verte + vinaigrette
100 g de riz blanc
Camembert (30 g)
Une tartine
Salade de fruits frais

Aliments	Quantité	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Fromage	30g				30g
Yaourt	125g			125g	
Viande Poisson Œuf	80g		80g		
Pain	100g	60g	20g		20g
Féculents cuits	300g		200g		100g
Légumes cuits ou crus	400g		250g		150g
Fruit cru	450g	150g	150g		150g
Huile d'olive	30g		15g		15g
Huile de colza	30g		20g		10g
Beurre	20g	10g		10g	
Sucre	60g	30g	30g		



0,4 G/KG/J SOIT 32 G DE PROTÉINES

PETIT DÉJEUNER

Café noir + sucre
 1 poire pochée
 3 tartines beurrées + confiture (30 g)

DÉJEUNER

Galette de quinoa (voir recette)
 Emmental (30 g)
 Raisin (150 g)
 2 tartines

COLLATION

1 tartine beurrée + confiture (20 g)
 Jus de fruit (150 ml)

DINER

Soupe de légumes
 Petits pois carotte
 Compote de pomme + 10 g de sucre
 2 tartines

Aliments	Quantité	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Fromage	30g		30g		
Pain	160g	60g	40g	20g	40g
Féculents cuits	350g		200g		150g
Légumes cuits	450g		250g		200g
Fruit cru	550g	150g	150g	150g	100g
Huile d'olive	30g		10g		20g
Huile de colza	30g		20g		10g
Beurre	30g	20g		10g	
Sucre	70g	40g		20g	10g



Exemple de répartition alimentaire

Femme de 60kg

0,8 G / KG / J SOIT 48 G DE PROTÉINES

PETIT DÉJEUNER

Bol café au lait ou de lait chocolaté
(200 ml)
3 tartines à la confiture (30 g)
Fraises (150 g)

DÉJEUNER

Filet de dinde (80 g)
100 g de riz blanc
200 g de carottes râpées

COLLATION

Yaourt nature
Banane au sucre

DINER

One pot pasta (voir recette)
2 tartines beurrées

Aliments	Quantité	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Lait	200ml	200ml			
Yaourt	125g			125g	
Viande Poisson Œuf	80g		80g		
Pain	100g	60g			40g
Féculents cuits	200g		100 g		100g
Légumes cuits	300g		200g		100g
Fruit cru	300g	150g		150g	
Huile d'olive	20g		10g		10g
Huile de colza	10g		10g		
Beurre	10g				10g
Sucre	50g	30g		20g	



0,6G/KG/J SOIT 36G DE PROTÉINES

PETIT DÉJEUNER

Café noir ou thé sucré
3 tartines beurrées à la confiture (30 g)

DÉJEUNER

Power bowl végétarien (voir recette avec fromage)
Salade de fruits

COLLATION

Yaourt nature sucré

DINER

Pizza végétarienne (voir recette)
Une pomme au four

Aliments	Quantité	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Yaourt	125g			125g	
Fromage	30g		30g		
Pain	100g	60g	40g		
Féculents cuits	300g		200g		100g
Légumes cuits ou crus	300g		200g		100g
Fruit cru ou cuit	300g		150g		150g
Huile d'olive	30g		20g		10g
Huile de colza	10g		10g		
Beurre	10g	10g			
Sucre	50g	30g		10g	10g



0,4G/KG/J SOIT 24G DE PROTÉINES

PETIT DÉJEUNER

Café noir ou thé sucré
 Cerises (150 g)
 2 tartines de pain sans gluten beurrées
 + confiture

DÉJEUNER

Wrap (voir recette)

COLLATION

Café noir sucré

DINER

Salade de pâtes/tomates/maïs
 1 tartine de pain sans gluten beurrée
 2 mandarines

Aliments	Quantité	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Pain sans gluten	100g	60g			40g
Féculents cuits	300g		200g		100g
Légumes cuits	250g		150g		100g
Fruit cru	450g	150g	150g		150g
Huile d'olive	20g		10g		10g
Huile de colza	20g		10g		10g
Beurre	20g	10g			10g
Sucre	30g	10g	10g		10g

Glossaire

DFG (Débit de Filtration Glomérulaire) : C'est la mesure du volume de liquide traité par le système rénal en un temps donné et d'évaluer l'état de santé du rein

Stade 3B : DFG entre 30 et 44 ml/min/1.73m²

Stade 4 : DFG entre 15 et 29 ml/min/1.73m²

Stade 5 : DFG inférieur à 15 ml/min/1.73m²

