



TOUS EN CUISINE

POUR PROTÉGER VOS REINS



Les astuces du chef en vidéo !



**Comment assaisonner
sans sel ?**



**Comment bien choisir
ses féculents ?**



**Peut-on consommer
des produits laitiers ?**



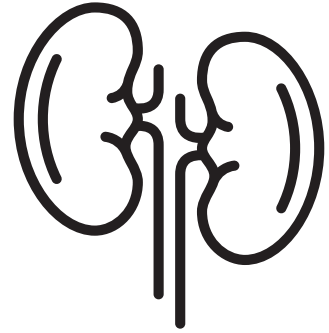
**Comment maintenir
son apport calorique
grâce aux lipides ?**



**Quels sont les bénéfices
des fibres ?**

Les principaux rôles des reins¹ :

- 1. Filtrer et épurer le sang** pour éliminer les déchets, les évacuer dans les urines et ne garder que les substances utiles au bon fonctionnement de l'organisme ;
- 2. Maintenir l'équilibre des minéraux** (sodium, potassium...);
- 3. Réguler l'équilibre acido-basique** pour maintenir une composition sanguine idéale au bon fonctionnement de l'organisme ;
- 4. Produire des hormones**, des enzymes et des vitamines impliquées dans différentes fonctions : réguler la pression artérielle, stimuler la production de globules rouges ou encore contrôler le métabolisme du calcium.



La maladie rénale chronique

La maladie rénale chronique (MRC) est définie, indépendamment de sa cause, par la présence, pendant plus de 3 mois² :

- de marqueurs d'atteinte rénale (comme une anomalie du bilan urinaire ou une morphologie rénale anormale).
- et/ou d'une baisse du débit de filtration glomérulaire (DFG) estimée au-dessous de 60 mL/min/1,73m². Le DFG reflète le bon fonctionnement rénal.

En France, les deux causes principales de l'insuffisance rénale chronique sont le diabète et l'hypertension artérielle. Ces deux maladies endommagent les petits vaisseaux sanguins qui amènent le sang vers les cellules du rein chargées de l'élimination des déchets.³

Les stades précoces de la maladie rénale chronique sont souvent asymptomatiques, son dépistage est donc une nécessité.⁴

Une alimentation réduite en protéines permet de⁵ :

- Prévenir et/ou corriger les symptômes de l'insuffisance rénale
- Retarder le moment de mise en place d'un traitement de suppléance

Recommandations générales et alimentaires

Recommandations générales⁶:

- Contrôlez votre poids.
- Restez en forme, soyez actif.
- Ne fumez pas.
- Vérifiez votre tension artérielle.

Recommandations alimentaires :

Limitez votre apport en sel⁷ :

Un excès de sel alimentaire favorise l'augmentation de la pression artérielle et par conséquent peut réduire davantage la fonction rénale pour les personnes atteintes d'une maladie rénale.

Quelques conseils pour limiter votre apport en sel⁸ :

- Limitez les aliments transformés.
- Ne resalez pas à table.
- Utilisez des épices et herbes aromatiques.
- Si vous consommez de l'eau gazeuse préférez une eau pauvre en sodium (<50mg Na⁺/L)⁹.
- N'utilisez pas de sel de remplacement.

Limitez votre apport en protéines⁹ :

Tous les jours, les protéines sont transformées en produits de dégradation, normalement filtrés par les reins et excrétés dans l'urine. En cas de maladie rénale chronique, ces produits de dégradation, tels que l'urée s'accumulent et vont progressivement altérer les grandes fonctions d'organes.

Veillez à un apport suffisant en fibres :

L'alimentation doit comporter plus de fibres alimentaires afin de diminuer l'absorption du phosphore, augmenter le transit intestinal et réduire l'excès de potassium sanguin. Les fibres alimentaires vont améliorer le microbiote intestinal qui est de mauvaise qualité au cours de la maladie rénale¹⁰.

Il existe deux types de fibres¹¹ :

- Les fibres solubles : ralentissent l'absorption des nutriments comme les glucides et semblent favoriser la prévention du surpoids et de nombreuses maladies du métabolisme comme l'excès de cholestérol.
- Les fibres insolubles : accélèrent le transit intestinal et préviennent la constipation. Elles favorisent également le sentiment de satiété.

Les fruits, légumes et légumineuses contiennent tous, les deux types de fibres en proportions variables.

Choisissez les bonnes matières grasses¹² :

Compte tenu de l'apport en protéines diminué, un apport en matières grasses de bonne qualité et un apport glucidique régulier vous permettront d'atteindre vos objectifs caloriques.

Quelques matières grasses à favoriser :

- Les huiles riches en oméga 3 : colza, noix...
- Les huiles riches en oméga 6 : tournesol, mais...

Hydratez-vous suffisamment :

Une bonne hydratation permet aux reins d'assurer la fonction de filtration et d'élimination des déchets. Un apport en eau proche d'1.5 litre par jour est recommandé mais il doit être adapté à la soif, à la quantité d'urine et à des situations particulières.²

Ce livret est là pour vous aider à mettre en application toutes ces bonnes pratiques. Il vous propose des recettes simples, rapides, faibles en protéines et à petit budget tout en conservant le plaisir de la table !

Vous trouverez un tableau à la fin de ce livret qui vous donnera une indication sur vos besoins en protéines quotidiens en fonction de votre poids. A partir de ces besoins vous pourrez élaborer vos menus avec les recettes de ce livret.

“

Dans ce livret, les recettes salées ont été élaborées en collaboration avec les chefs du Centre de Recherche & d'Innovation de l'Institut Lyfe (anciennement Institut Paul Bocuse) et les diététiciennes des Hospices Civils de Lyon qui ont également travaillé sur des recettes sucrées. Ainsi, ensemble nous contribuons à une alimentation goûteuse, saine et durable à destination des patients atteints d'insuffisance rénale.

”

À vous de jouer !

SOMMAIRE

RECETTES SALÉES



Recettes élaborées par les chefs de cuisine

Du Centre de Recherche & d'Innovation de l'Institut Lyfe (anciennement Institut Paul Bocuse)

Salade d'orge à la grecque, vinaigrette citron	8
Salade de betterave & poires, vinaigrette aux agrumes	10
Lasagne aux champignons de Paris & courgettes	12
Risotto aux poivrons & curcuma	14
Couscous aux légumes d'hiver rôtis & bouillon épicés	16
Parmentier d'aubergines à la patate douce	18
Burger curcuma légumes grillés & guacamole aux herbes	20
Pain pita à la betterave, lamelles de légumes & pickles	22
Focaccia pesto, patate douce rôtie, salade d'herbes & crudités	24
Pâte à bun & ratatouille au curry	26
Galette à la farine de châtaigne, butternut, poire & fruits sec	28
Pâte sablée d'épeautre, confit d'oignon, poireau & champignons sautés	30



Type : Entrée



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 170 grammes



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

265
kcal

4,5 g de
protéines

< 1 g
de sel



Salade d'orge à la grecque, vinaigrette citron

Ingédients

Cuisson de l'orge perlé

90 g d'orge perlé cru
3 gousses d'ail (3g)
1 feuille de laurier
3 branches de thym

Vinaigrette au citron

60 ml d'huile d'olive
Jus d'un citron jaune (20ml)
Zeste d'un citron (1g)
2 tours de poivre au moulin (0,2g)
2 pincées de cumin en poudre (0,4g)
2 pincées de piment d'Espelette (0,4g)
2 pincées d'origan sec (0,4g)
1 gousse d'ail frais (7g)

Assemblage de la salade

1/3 d'un concombre (120g)
12 tomates cerises (120g)
8 olives noires (20g)
4 tiges vertes d'oignon nouveau (20g)
4 c.a.s. feta (40g)
360 g d'orge perlé cuit
80 ml de vinaigrette

Étapes de préparation

Cuisson de l'orge perlé

Dans une casserole, faire chauffer 3 fois le volume d'eau et porter à ébullition. Écraser l'ail avec la paume de la main. Ajouter l'ail écrasé, le thym et le laurier dans la casserole. Cuire l'orge dans l'eau frémissante pendant 25 minutes. Une fois cuit, égoutter la préparation et laisser refroidir.

Vinaigrette au citron

Laver le citron et prélever les zestes à l'aide d'une râpe fine puis presser le jus en enlevant les pépins. Presser la gousse d'ail. Dans un cul de poule, mélanger le jus de citron, les zestes, l'ail, les épices et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Assemblage de la salade

Laver et éplucher le concombre puis le couper en petits dés. Tailler les tomates cerises en deux et les olives en quatre. Ciseler finement l'oignon nouveau. Dans un cul de poule, mélanger l'orge avec le concombre, les tomates, les olives et la vinaigrette. Dresser la salade dans un bol puis ajouter par-dessus la feta effritée et les oignons ciselés.

Astuce du chef

- Les olives sont riches en sel donc il faut surveiller leur consommation. Au lieu de les manger à l'apéritif vous pouvez également les utiliser en faible quantité pour assaisonner vos salades.
- L'orge fait partie des céréales faible en protéine, vous pouvez l'utiliser en remplacement des pâtes dans des salades ou des plats.
- Vous pouvez aromatiser l'eau de vos cuissons avec des épices, des herbes, pour renforcer le goût de vos préparations.
- Remplacer le sel dans la vinaigrette, ajouter de l'acidité comme le jus de citron et du piquant avec un peu plus de piment ou de poivre.



Type : Entrée



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 165 grammes



Temps de préparation : 30 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

240
kcal

3 g de
protéines

< 1 g
de sel



Salade de betterave & poires, vinaigrette aux agrumes

Ingédients

Vinaigrette aux agrumes

50 ml d'huile de colza
10 ml d'huile de noix
1/4 pamplemousse (20ml)
1/2 orange (20ml)
1/2 citron (10ml)
1 c.a.s. de moutarde (10g)
4 tours de poivre au moulin (0,4g)
2 pincées de gingembre en poudre (0,4g)
1 gousse d'ail frais (7g)
2 pincées de piment d'Espelette (0,4g)

Assemblage de la salade

4 betteraves cuites (320g)
2 poires (120g)
1/2 oignon blanc (80g)
8 cerneaux de noix (20g)
12 brins de ciboulette (4g)
120 ml de vinaigrette aux agrumes

Étapes de préparation

Vinaigrette aux agrumes

Tailler en deux les agrumes et presser-les pour en retirer le jus en enlevant les pépins. A l'aide d'une râpe fine, prélever les zestes de l'orange. Presser la gousse d'ail. Dans un cul de poule, mélanger avec un fouet la moutarde, le jus des agrumes, les zestes, l'ail, puis ajouter les épices. Ajouter l'huile d'olive et l'huile de noix en filet à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Assemblage de la salade

Eplucher la betterave cuite et la poire puis tailler-les en cubes. Eplucher l'oignon et le tailler en fine lamelle. Dans un cul de poule, mélanger la betterave, la poire, l'oignon blanc et imbiber le tout en remuant avec la vinaigrette. Dresser la salade dans un bol, et terminer l'assiette avec une pincée de cerneau de noix concassées et de la ciboulette ciselée finement.

Astuce du chef

- Si les poires manquent de goût, vous pouvez les pocher dans un mélange d'eau, de miel, avec les écorces d'agrumes et des herbes fraîches.
- Pour changer l'aromatisation de vos salades, vous pouvez modifier l'huile de la vinaigrette : noix, noisette, sésame, colza, pépin de raisin, pépin de courge.
- Variez les agrumes dans vos vinaigrettes, il y en a pour tous les goûts, le citron apportera plus d'acidité, l'orange un côté sucré, et le pamplemousse de l'amertume, faites votre choix !



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 240 grammes



Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

300
kcal

9 g de
protéines

< 1 g
de sel



Lasagne aux champignons de Paris & courgettes

Ingrédients

Poêlée de légumes

12 gros champignons de Paris (600g)
2 courgettes (300g)
5 tiges de persil (10g)
2 échalotes (50g)
2 gousses d'ail (10g)
2 c.a.s. d'huile de colza (20ml)
2 tours de poivre au moulin (0,2g)

Sauce béchamel

200 ml de lait entier
20 g de beurre doux
4 c.a.c. de maïzena (5g)
2 pincées de muscade (0,2g)
4 pincées de levure de bière (0,4g)
4 tours de poivre au moulin (0,2g)

Assemblage de la lasagne

6 feuilles de lasagnes sans gluten
cruës (120g)

Étapes de préparation

Préparation des légumes

Eplucher et ciseler l'échalote finement. Presser l'ail à l'aide d'un presse ail. Hacher le persil. Laver les champignons et la courgette et les tailler en fines tranches. Dans une poêle faire suer l'échalote et l'ail pressé dans l'huile, puis faire revenir les légumes à feu moyen jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Hors de la plaque de cuisson, mélanger la préparation avec le poivre et le persil haché.

Sauce béchamel

Dans une casserole, mélanger le lait et la maïzena à froid. Ajouter le beurre puis chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la préparation s'épaississe. En fin de cuisson ajouter la muscade, la levure de bière et le poivre moulu.

Assemblage de la lasagne

Dans un plat à gratin, étaler 1/3 de la sauce béchamel dans le fond puis ajouter dans cet ordre : 1/2 de la quantité de légumes, une feuille de pâte et 1/3 de la sauce béchamel. Répéter le montage une seconde fois pour finir avec la sauce béchamel. Cuire dans un four ventilé pendant 25 minutes à 180°C.

Astuce du chef

- Pour éviter d'avoir l'impression de manger uniquement une assiette de légumes, vous pouvez les transformer en gratins, en parmentier ou en lasagnes.
- Pour renforcer le parfum des légumes, il faut les faire revenir dans de l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée et uniforme.
- Utiliser la levure de bière pour apporter un goût similaire à des fromages comme le parmesan.



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 250 grammes



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

260
kcal

4 g de
protéines

< 1 g
de sel



Risotto aux poivrons & curcuma

Ingrédients

Préparation des légumes

2 tomates fraîches (300g)
1 poivron jaune (200g)
1 poivron rouge (200g)
3 échalotes (75g)
2 gousses d'ail (10g)

Bouillon de légumes

3 branches de thym
2 feuilles de laurier
4 pincées de curcuma (0,8g)

Cuisson du risotto

90 g de riz à risotto cru
140 ml de vin blanc
2 c.a.c. d'huile d'olive (10ml)
2 c.a.s. de beurre doux (20g)
10 c.a.c. de concentré de tomate (10g)
1 c.a.c. de levure maltée (5g)
3 c.a.c. d'ail poudre (15g)
1 pincée de curcuma (0,2g)

Assemblage du plat

1 poignée de petits pois frais (40g)
12 brins de ciboulette (4g)

Étapes de préparation

Préparation des légumes

Laver les légumes puis tailler les poivrons en lamelles et les tomates en cubes. Presser l'ail. Ciseler les échalotes.

Bouillon aux herbes

Dans une casserole faire bouillir 1 litre d'eau et ajouter le thym, le laurier et le curcuma pour réaliser le bouillon. Laisser mijoter pendant 20 minutes puis filtrer la préparation.

Cuisson du risotto

Dans une poêle à bord haut, suer l'échalote avec l'huile d'olive, ajouter le riz puis cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter la branche de thym, la feuille de laurier puis déglacer la préparation avec le vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter les poivrons, les tomates, le concentré de tomate, le curcuma, l'ail en poudre et mélanger délicatement. Ajouter le bouillon au fur et à mesure de la cuisson du risotto en remuant à la spatule jusqu'à ce que le riz soit al-dente. Ajouter le beurre coupé en dés et la levure de bière avant de servir.

Assemblage du plat

Ciseler la ciboulette finement. Ecosser et laver les petits pois. Dans une assiette creuse, déposer le risotto puis parsemer de ciboulette et de petits pois sur le dessus.

Astuce du chef

- Pour relever vos recettes à base de céréales vous pouvez ajouter de l'acidité : ici le goût acidulé est naturellement présent dans la tomate fraîche.
- Penser à garder les parures de légumes, bien les laver et s'en servir pour la confection d'un bouillon de légumes, pour toutes les cuissons de vos féculents ou ajouter le bouillon pour la préparation d'une soupe.
- Utiliser de la levure de bière permet de complexifier les saveurs et imiter le goût d'un fromage.



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 250 grammes



Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

270
kcal

8 g de
protéines

< 1 g
de sel



Couscous aux légumes d'hiver rôtis & bouillon épice

Ingrédients

Préparation des légumes

1 carotte (125g)
1/3 de navet long (100g)
1 courgette (150g)
3 poignées de haricots verts (60g)
5 c.a.s. de pois chiches cuits égouttés (60g)
4 pincées de paprika fumé (0,8g)
4 pincées de gingembre en poudre (0,8g)
6 pincées d'ail en poudre (1g)
4 pincées de cumin en poudre (0,8g)

Préparation de la semoule

200 g de semoule à couscous crue
2 c.a.s. d'huile d'olive (20ml)
4 pincées de ras el-hanout (0,8g)
2 pincées de cumin en poudre (0,4g)
2 pincées piment d'Espelette (0,4g)
360 ml d'eau

Étapes de préparation

Préparation des légumes

Laver et équeuter les haricots. Laver et tailler la carotte, le navet, et la courgette en bâtonnets. Dans un cul de poule, mélanger l'huile d'olive, le cumin, le gingembre en poudre, l'ail en poudre et le paprika fumé. Assaisonner les bâtonnets de légumes, les haricots et les pois chiches. Disposer les légumes sur une plaque allant au four et cuire à 190 °C pendant 20 minutes en chaleur tournante.

Préparation de la semoule

Dans un cul de poule, mélanger uniformément la semoule avec l'huile d'olive, le ras el-hanout, le cumin et une pincée de piment d'Espelette. Porter l'eau à ébullition, verser sur le couscous et laisser recouvert pendant 10 minutes puis égrainer à la fourchette.

Dressage

Dans une assiette creuse, placer la semoule au centre puis disposer les légumes sur les bords de l'assiette. Ajouter une pincée de piment d'Espelette sur la semoule.

Astuce du chef

- Pour préparer vos légumes, faites-les rôtir pour concentrer naturellement leurs saveurs.
- Les arômes du paprika fumé rappellent ceux du chorizo : vous pouvez utiliser cette épice dans un grand nombre de nos recettes pour remplacer le goût des saucisses ou des lardons.
- Pour la cuisson de la semoule, il est possible de réaliser un bouillon avec les parures de vos légumes, vous pouvez également faire revenir les parures de légumes avec un peu d'huile d'olive avant d'ajouter l'eau pour apporter plus de gourmandises et de saveurs.



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 250 grammes



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

635
kcal

7 g de
protéines

< 1 g
de sel



Parmentier d'aubergines à la patate douce

Ingédients

Caviar d'aubergine

4 c.a.s. d'huile d'olive (80ml)
2 aubergines (450g)
8 pincées d'herbes de Provence (0,8g)
Jus de deux citrons (80ml)
2 pincées piment d'Espelette (0,8g)
2 pincées de cumin en poudre (0,8g)

Purée de patate douce

2 patates douces (500g)
2 pommes de terre (200g)
120 g de beurre doux
10 feuilles de sauge (6g)
1 gousse d'ail frais (7g)
4 c.a.c. de poudre d'ail (20g)
4 branches de thym

Assemblage du plat

4 c.a.s. chapelure (40g)

Étapes de préparation

Caviar d'aubergine

Laver et tailler les aubergines en deux. Avec un couteau, réaliser des entailles dans la chair de l'aubergine pour faciliter la cuisson. Verser un filet d'huile d'olive côté chair et saupoudrer de poudre d'ail et d'herbes de Provence. Mettre les aubergines sur une plaque allant au four muni d'un papier de cuisson en plaçant la peau vers le haut. Cuire au four en chaleur tournante à 190°C pendant 25 minutes. Retirer la peau de l'aubergine et ne conserver que la chair, puis mixer avec le jus de citron et les épices.

Purée de patate douce

Eplucher et tailler en cube la patate douce et la pomme de terre. Les cuire dans une eau bouillante avec du laurier, du thym, les gousses d'ail. Ciseler finement la sauge. Une fois cuite, écraser les pommes de terre avec les patates douces jusqu'à obtenir une purée puis ajouter le beurre et la sauge ciselée.

Assemblage du plat

Dans un plat allant au four, étaler le caviar d'aubergine sur le fond puis ajouter la purée de patate douce par-dessus. Saupoudrer de chapelure fine et cuire au four ventilé à 180°C pendant 20 minutes.

Astuce du chef

- Pour assaisonner vos plats, pensez à utiliser des herbes fraîches avec une forte puissance aromatique comme la sauge, l'estragon, le romarin ou la coriandre.
- Réutiliser la technique du caviar d'aubergine pour réaliser une mousse d'aubergine onctueuse en mixant la chair de l'aubergine avec une cuillère à café de pâte de sésame.
- Vous pouvez réutiliser l'eau de cuisson de la patate douce et de la pomme de terre, ajouter la sauge et réduire jusqu'à une consistance sirupeuse pour agrémenter le plat avec une sauce onctueuse et herbacée.



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 250 grammes



Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

480
kcal

9 g de
protéines

< 1 g
de sel



Burger curcuma légumes grillés guacamole aux herbes

Ingrédients

Pain burger curcuma

160 g de farine semi-complète
80 ml de lait entier
50 ml d'eau
2 g de levure de boulanger fraîche
2 c.a.c. de curcuma en poudre (2g)
1/2 œuf (25g)
10 g de beurre doux
3 pincées de graines de sésame (4g)

Légumes grillés

1 courgette (150g)
1 aubergine (225g)
1 poivron rouge (160g)
4 pincées d'ail en poudre (0,8g)
1 c.a.c. de miel (5g)
2 c.a.s. de vinaigre balsamique (20ml)
2 c.a.s. d'huile d'olive (20ml)
4 tranches de tomate (80g)

Guacamole aux herbes

2 avocats (400g)
1 oignon rouge (100g)
1 c.a.c. d'ail en poudre (5g)
10 feuilles de coriandre fraîche
10 feuilles de menthe fraîche
Zeste d'un citron vert (4g)
4 pincées de piment d'Espelette (0,8g)
2 tours de moulin poivre (0,2g)

Assemblage d'un burger

Salade mesclun (20g)

Étapes de préparation

Pain burger curcuma

Diluer la levure dans l'eau puis dans un cul de poule mélanger tous les éléments jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Conserver la pâte à température ambiante couvert d'un torchon pendant 2 heures. Sur un plan de travail fariné, diviser la pâte en 4 boules et étaler à 1 centimètre d'épaisseur. Laisser la pâte pousser 15 minutes à température ambiante. À l'aide d'un pinceau, humidifier avec de l'eau le dessus du pain à burger et saupoudrer de sésame. Cuire au four à 180°C pendant 12 minutes.

Légumes grillés

Laver et tailler les légumes en tranches d'environ un centimètre d'épaisseur, mariner les légumes avec le vinaigre balsamique, l'ail en poudre et le miel. Griller les légumes dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive pour obtenir une belle coloration.

Guacamole aux herbes

Ciseler l'oignon rouge et hacher les herbes. Écraser grossièrement la chair de l'avocat à l'aide d'une fourchette et ajouter le jus de citron, l'oignon, l'ail en poudre et le piment d'Espelette. Assaisonner avec des zestes de citron vert à l'aide d'une râpe fine.

Assemblage d'un burger

Couper le pain burger en deux et étaler le guacamole sur les deux faces. Monter le burger en superposant les tranches de légumes, la tomate, les courgettes, les aubergines et les poivrons grillés puis ajouter la salade.

Astuce du chef

- Pour assaisonner vos pains, pensez à utiliser des épices avec une forte puissance aromatique comme le curcuma, paprika, curry, cumin, cela permet également d'ajouter une coloration à vos préparations
- Vous pouvez conserver les pains burger précuit au congélateur pour des utilisations ultérieures.
- Pour plus d'intensité ajouter des zestes de citron à vos préparations



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 250 grammes



Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

500
kcal

10 g de
protéines

< 1 g
de sel



Pain pita à la betterave, lamelles de légumes & pickles

Ingrédients

Pain pita complet à l'aneth

160 g de farine semi-complète
60 g de farine T65
20 g de levure de boulanger fraîche
90 ml de lait entier
60 ml d'eau
4 pincées de graines de pavot (8g)
4 pincées de poudre d'ail (0,8g)
6 tiges d'aneth (6g)

Houmous de betterave

3 betteraves cuites sous-vide (270g)
1 c.a.c. de tahini (7,5g)
3 c.a.c. d'huile d'olive (15ml)
1 oignon nouveau (45g)
3 pincées de cumin en poudre (0,6g)

Lamelles de légumes

1 carotte (125g)
1/3 de concombre (120g)
6 c.a.s. d'huile d'olive (60ml)
Jus d'un citron jaune (24ml)
1 c.a.c. de cumin entier (2g)

Pickles de chou-fleur

20 sommités de choux-fleurs (80g)
8 c.a.s. de vinaigre de vin blanc (80ml)
8 c.a.c. de sucre semoule (40g)

Assemblage du plat

20 pousses d'épinard (10g)

Étapes de préparation

Sandwich pain de mie complet à l'aneth

Hacher l'aneth. Diluer la levure dans l'eau puis dans un cul de poule, mélanger tous les éléments jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Conserver la pâte à température ambiante recouverte d'un torchon pendant 2 heures. Sur un plan de travail fariné, diviser la pâte en 4 et étaler la pâte sur 1 cm. Réaliser de légères pressions dans la pâte avec le bout de vos doigts sur toute la surface de la pâte et laisser pousser 15 minutes à température ambiante. À l'aide d'un pinceau, humidifier le dessus du pain de mie avec de l'eau et ajouter les graines de pavot. Cuire à 180°C pendant 13 minutes.

Houmous de betterave

Laver et tailler finement l'oignon nouveau. Éplucher et mixer la betterave avec le cumin, le tahini et l'huile d'olive.

Lamelles de légumes

Laver les légumes et éplucher la carotte. À l'aide d'un épluche légume réaliser des lamelles de carottes et de courgettes. Dans un bol mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin et les laisser mariner 30 minutes.

Pickles de chou-fleur

Laver et détailler le chou-fleur en sommités. Mélanger le vinaigre et le sucre et recouvrir les sommités de chou-fleur, filmer et conserver la préparation au frais.

Assemblage

Couper les pains en deux et étaler le houmous de betterave sur les deux faces. Égoutter les lamelles de légumes, les pickles de chou fleur et déposer sur le houmous de betterave. Ajouter les pousses d'épinard sur le dessus et refermer le pain pita.

Astuce du chef

- Pour garnir vos sandwiches, utiliser des préparations tartinables végétales comme le houmous de légumes, caviar d'aubergine et ainsi apporter du goût avec un apport faible en protéine.
- Faites mariner les légumes pour les imprégner de différents aromates et épices permet d'assaisonner, vous pouvez réutiliser la marinade en la conservant au frais.
- L'ajout de légumes crus permet de diversifier les textures dans vos préparations mais également de préserver un apport en vitamines et micronutriments.
- Les légumes pickles peuvent se conserver une dizaine de jours au frigo grâce à l'action du vinaigre, vous pouvez réutiliser cette préparation pour de nouveaux pickles.



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 230 grammes



Temps de préparation : 50 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

575
kcal

8,5 g de
protéines

< 1 g
de sel



Foccacia pesto patate douce rôtie salade d'herbes et crudités

Ingrédients

Foccacia à la farine de maïs

100 g de farine de maïs
100 g de farine de blé T45
100 ml d'eau
3 c.a.s. d'huile d'olive (30ml)
15 g de levure de boulanger fraîche
1 poignée de romarin frais (6g)
45 g de tomates séchées à l'huile
1 filet d'huile d'olive (10ml)

Sauce pesto courgette

15 g de pignons de pin
1 courgette (225g)
30 g de roquette
1 gousse d'ail (7g)
1 botte de basilic (40g)
5 c.a.s. d'huile d'olive (50ml)

Patate douce rôtie

1/2 patate douce (125g)
4 c.a.s. d'huile d'olive (40ml)
3 pincées de piment d'Espelette (0,6g)
3 tours de moulin à poivre (0,3g)

Salade d'herbes et crudités

2 poignées de salade de roquette (40g)
4 radis roses (16g)
8 feuilles de menthe (4g)
4 brins de ciboulette (2g)
8 tomates cerises (120g)
8 feuilles de basilic frais (4g)

Étapes de préparation

Pâte foccacia

Hacher le romarin finement et tailler les tomates séchées en petits morceaux et les mélanger dans une cuve avec la farine de blé et la farine de maïs. Mélanger dans un cul de poule, l'eau, l'huile et la levure jusqu'à sa dissolution complète. Ajouter les liquides dans la cuve et mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Étaler la pâte sur 1 centimètre d'épaisseur et disposer sur une plaque allant au four avec un papier cuisson. Réaliser de légères pressions dans la pâte avec le bout de vos doigts sur toute la surface et la laisser gonfler à température ambiante pendant 2 heures. Ajouter un filet d'huile d'olive sur la pâte et la cuire à 180°C pendant 14 minutes.

Pesto roquette

Laver et tailler les courgettes en cubes et les faire sauter dans une poêle avec l'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée. Torréfier les pignons de pin au four à 160°C pendant 5 minutes. Mixer tous les ingrédients à froid, les pignons de pin torréfiés, les courgettes sautées, la roquette, la gousse d'ail écrasée, le basilic et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Patate douce rôtie

Eplucher et tailler les patates douces en cubes. Assaisonner avec un mélange d'huile d'olive, la poudre d'ail et le poivre. Cuire dans un four ventilé à 190°C pendant 20 minutes et conserver à température ambiante.

Salade d'herbes et crudités

Laver les herbes et les crudités, tailler les tomates cerises, la ciboulette et les radis en lamelles.

Assemblage du plat

Étaler le pesto de roquette sur la foccacia, déposer la salade, les crudités et les patates douces rôties sur le dessus.

Astuce du chef

- Dans la foccacia l'utilisation de tomate confite dans la pâte ramène une acidité qui se marie très bien aux herbes aromatiques.
- Pour accélérer le processus de fermentation, vous pouvez ajouter de l'eau tiède lors de l'élaboration de vos pâtes avec la levure de boulanger fraîche. Cependant l'eau chaude (supérieur à 50°C) stoppera le processus de la levure.
- Pour le pesto, l'utilisation de roquette apporte naturellement de l'intensité et de la fraîcheur grâce à son effet piquant et l'ajout de courgette permet de donner du volume et une texture onctueuse.



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 120 grammes



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

235
kcal

6,5 g de
protéines

< 1 g
de sel



Pâte à bun & ratatouille au curry

Ingrédients

Pâte à bun au curry

190 g de farine de blé T45
8 g de levure de boulanger fraîche
50 ml de lait entier
50 ml d'eau
10 g de beurre
10 g de curry jaune

Ratatouille au curry

1/2 courgette (120g)
1 carotte (125g)
1 tomate rouge (100g)
1/2 aubergine (120g)
1/2 oignon (50g)
3 branches de thym (6g)
1 feuille de laurier séchée
2 c.a.c. de curry jaune (10g)
1 gousse d'ail frais (7g)
2 pincées de gingembre en poudre (0,4g)

Assemblage d'un bun

4 pincées de graines de cumin (2g)

Étapes de préparation

Pâte à bun au curry

Diluer la levure dans l'eau, couper le beurre en dés puis dans un cul de poule mélanger tous les éléments jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Conserver la pâte à température ambiante recouverte d'un torchon pendant 2 heures.

Ratatouille au curry

Laver, éplucher tous les légumes, les tailler en cubes. Dans une poêle, faire revenir dans de l'huile d'olive pour obtenir une légère coloration, en commençant par la carotte, l'aubergine, l'oignon, la courgette, et la tomate. Débarrasser tous les légumes ensemble dans une casserole, ajouter le thym, le laurier, le curry et le gingembre en poudre. Laisser mijoter à feux doux pendant 30 minutes en remuant régulièrement, faire refroidir la préparation.

Assemblage du plat

Sur un plan de travail fariné, diviser la pâte en 4 portions égales et étaler sur 0,5 centimètre d'épaisseur. Diviser la ratatouille en 4 portions et disposer au centre de chaque pâte à bun, fermer les buns et les disposer sur une plaque avec du papier sulfurisé. A l'aide d'un pinceau, humidifier avec de l'eau le bun et parsemer de graine de cumin. Laisser reposer 30 minutes et enfourner à 180°C pendant 14 minutes.

Astuce du chef

- Pour assaisonner vos pains, penser à utiliser des épices avec une forte puissance aromatique comme le curcuma, paprika, curry, cumin, cela permet également d'ajouter une coloration à vos préparations.
- Les graines de cumin ont une forte puissance en bouche, et vont naturellement aromatiser la pâte.
- Ce bun peut aussi être facilement réchauffé au micro-onde.
- Utiliser la pâte à bun sans la garniture en guise de pain maison



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 240 grammes



Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

360
kcal

8,5 g de
protéines

< 1 g
de sel



Galette à la farine de châtaigne, butternut, poire et fruits sec

Ingrédients

Galette à la farine de châtaigne

40 g de farine de blé T45
40 g de farine de châtaigne
250 ml de lait entier
3 c.a.c. d'huile de colza (15ml)
2 œufs (100g)
Zestes d'une orange (15g)

Purée de butternut

2 c.a.s. d'huile de noix (20ml)
1/2 courge butternut (400g)
1 c.a.c. d'ail en poudre (5g)
4 pincées de muscade (0,8g)

Poire sauté au tandoori

2 poires williams (120g)
10 g de beurre
2 c.a.c. d'épices tandoori (5g)

Assemblage du plat

8 abricots secs (20g)
1 poignée de raisin sec (20g)
12 feuilles de coriandre (6g)
10 marrons cuits sous-vide (60g)

Étapes de préparation

Galette de châtaigne

A l'aide d'une râpe fine prélever les zestes d'orange. Dans un bol, mélanger la farine de blé et la farine de châtaigne. Faire un puit au centre et y ajouter le lait, l'huile et les œufs, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 30 minutes au frais. Dans une poêle antiadhésive faire chauffer une cuillère à café d'huile de colza, verser une louche d'appareil à galette et la faire cuire de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Purée de butternut

Laver, et éplucher le butternut, le tailler grossièrement. Porter de l'eau à ébullition en y ajoutant de la muscade. Cuire le butternut pendant 20 minutes dans une eau frémissante puis égoutter. Le mixer en y ajoutant l'huile de noix, la muscade et l'ail en poudre.

Poires sautés aux épices

Laver et éplucher les poires et les tailler en quartiers. Dans une poêle, faire revenir à feu moyen le beurre et le tandoori, une fois le beurre mousseux ajouter les poires et les faire colorer légèrement.

Assemblage du plat

Hacher les abricots secs et les marrons. Réchauffer tous les éléments, étaler la purée de butternut sur la galette, ajouter les poires au tandoori, parsemer d'abricots secs, de raisins et de marrons. Plier 3 bords de la crêpe pour former un triangle.

Astuce du chef

- L'utilisation de différentes farines permet d'aromatiser les pâtes et de combler le manque de sel, la farine de châtaigne va apporter une saveur sucrée, et permettre une jolie coloration.
- Ajouter des fruits secs dans la préparation, va permettre d'apporter de la texture et de la richesse au plat.
- La galette de châtaigne peut aussi bien se consommer au petit déjeuner avec une pâte à tartiner ou une purée de fruits.



Type : Plat principal



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 250 grammes



Temps de préparation : 20 minutes

Apports nutritionnels pour 1 personne

310
kcal

11 g de
protéines

< 1 g
de sel



Pâte sablée d'épeautre, confit d'oignon, poireau & champignons sautés

Ingrédients

Pâte sablée d'épeautre

75 g de farine d'épeautre claire
12 g de beurre doux
20 g de pâte de noisette
35 ml d'eau

Confit d'oignon

2 oignons rouges (300g)
3 tours de moulin à poivre (0,6g)
4 c.a.s. de vinaigre balsamique (40ml)
2 c.a.c. de sucre semoule (10g)
4 tours de moulin à poivre (0,4g)

Poireaux et champignons sautés raifort

2 poireaux entiers (300g)
12 gros champignons de paris (600g)
3 c.a.c. d'huile d'olive (15ml)
30 g de beurre doux
1 gousse d'ail (7g)
2 c.a.s. poudre d'ail (20g)
6 tiges de persil (12g)
4 tours de moulin à poivre (0,4g)
4 pincées de gingembre (0,8g)
5 c.a.c. de raifort (25g)

Étapes de préparation

Pâte sablée d'épeautre

Dans une cuve mélanger la farine d'épeautre, le beurre coupé en dés, la pâte de noisette et l'eau. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser refroidir la pâte 20 minutes au réfrigérateur. Étaler la pâte de la taille d'un plat à gâteau, à 1 centimètre d'épaisseur puis la piquer avec une fourchette sur toute sa surface.

Confit d'oignon

Eplucher et émincer les oignons, dans une poêle mettre une cuillère à café d'huile d'olive, et faire revenir les oignons à feu doux. Une fois les oignons cuits, ajouter le vinaigre balsamique et saupoudrer de sucre.

Poireaux et champignons sautés raifort

Laver, éplucher et émincer les poireaux et les champignons, faire revenir dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive pour retirer l'excédent d'eau. Ajouter la gousse d'ail pressée, l'ail et le gingembre en poudre, le poivre moulu. À feu doux mélanger avec le beurre, le raifort et le persil haché puis refroidir la préparation.

Assemblage du plat

Remplir un plat à gâteau en commençant par le mélange poireau et champignon au raifort puis le confit d'oignon, recouvrir les légumes avec la pâte, enfourner 13 minutes à 180°C.

Astuce du chef

- L'utilisation de l'acidité grâce au vinaigre balsamique associée au sucre permet d'assaisonner et de rajouter une intensité au plat ainsi qu'une belle coloration.
- Ajouter de la purée de noisette pour apporter une rondeur en bouche et de la gourmandise.
- Le raifort est un condiment puissant comme la moutarde, il va permettre d'assaisonner les préparations aussi bien cuites que crues, utiliser ces deux condiments pour assaisonner vos plats.
- Faites torréfier les épices avant cuisson des aliments pour intensifier leurs saveurs.

SOMMAIRE

RECETTES SUCRÉES



Recettes élaborées par les diététiciennes

De l'Hôpital Edouard Herriot des Hospices Civils de Lyon

Crumble de fraise	34
Mousse au chocolat	35
Cookies à la framboise	36
Pancakes aux fruits	37
Muffins/madeleines au miel et à la châtaigne	38
Salade de fruit hivernale	39
Poire Belle Hélène	40
Tarte à la myrtille	41



Type : Dessert



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 175 grammes



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Apports nutritionnels pour 1 portion

240
kcal

1 g de
protéines

< 1 g
de sel

Crumble de fraise

Ingrédients

Pâte à crumble

50g de beurre doux
35g du sucre
70g de fécule de maïs

Préparation des fraises

400g de fraises
1 cuillère à soupe de miel (10g)
16 feuilles de menthe

Étapes de préparation

Pâte à crumble

Dans un cul de poule, mélanger avec les doigts la fécule de maïs, le beurre mou et le sucre jusqu'à obtenir un mélange grossier et friable. Réserver au frais.

Préparation des fraises

Laver, équeuter et couper les fraises en petits morceaux. Laver et ciseler la menthe. Dans un cul de poule, mélanger les fraises, le miel et la menthe.

Assemblage du crumble de fraises

Dans un plat allant au four, disposer la préparation de fraises puis recouvrir de crumble. Enfournier 15 à 30 minutes à 210°C (Th 7) jusqu'à ce que le crumble dore.

Astuce de la diététicienne

Remplacer la farine par de la fécule de maïs permet d'avoir une recette faible en protéine.





Type : Dessert



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 70 grammes



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 6 heures

Apports nutritionnels pour 1 portion

260
kcal

3 g de
protéines

< 1 g
de sel

Mousse au chocolat

Ingrédients

100g de chocolat noir
200g de crème entière
50g de sucre

Étapes de préparation

Faire fondre le chocolat noir au bain marie. Monter la crème bien froide en crème fouettée en incorporant petit à petit le sucre en poudre. Hors du feu, incorporer délicatement avec une maryse la crème fouettée au chocolat.

Verser dans des verrines.

Laisser reposer 6 heures au réfrigérateur.

Astuce de la diététicienne

Remplacer les œufs par de la crème fouettée permet d'obtenir une recette faible en protéines.





Type : Dessert



Nombre de portion : 8 soit 16 cookies



Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Apports nutritionnels pour 1 portion (2 cookies)

245
kcal

2,5 g de
protéines

< 1 g
de sel

Cookies à la framboise

Ingrédients

100g de farine de maïs
50g de farine de blé T45
110g de beurre
110g de sucre
1 œuf
½ sachet de levure chimique
120g de framboises (fraîches
ou surgelées)

Étapes de préparation

Dans un cul de poule, mélanger le sucre, l'œuf et le beurre mou.
Ajouter progressivement la féculé de maïs, la farine de maïs,
la farine de blé et la levure.

Ajouter les framboises.

Sur une plaque allant au four, former des boules
en les aplatissant.

Enfourner pendant 30 minutes à 180°C (Th6).

Astuce de la diététicienne

Utiliser deux types de farines différentes permet de s'orienter
vers une farine pauvre en protéine comme la farine de maïs
et ainsi réduire la teneur en protéines.





Type : Dessert



Nombre de portion : 16



Grammage pour 1 portion : 60 grammes



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Apports nutritionnels pour 1 portion (1 pancake)

90
kcal

2 g de
protéines

< 1 g
de sel

Pancakes aux fruits

Ingrédients

130g de farine de blé T45
130g de fécule de maïs
½ sachet de levure chimique
2 œufs
125ml de boisson végétale amande
500g de compote de pomme
sans sucre ajouté
1 filet de vanille liquide

Étapes de préparation

Dans un cul de poule, mélanger la farine de blé, la fécule de maïs, la levure, les œufs, la boisson végétale, la compote et la vanille.

Dans une poêle chaude, former des cercles de pâte, laisser cuire 4 minutes en retournant à mi-cuisson.

Déguster avec des fruits rouges et/ou du sirop d'érable.

Astuce de la diététicienne

La boisson végétale, faible en protéines, permet de remplacer le lait.





Type : Dessert



Nombre de portion : 8



Grammage pour 1 portion : 40 grammes



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 1h

Temps de cuisson : 15 minutes

Apports nutritionnels pour 1 portion

122
kcal

2,5 g de
protéines

< 1 g
de sel

Muffins/madeleines au miel et à la châtaigne

Ingrédients

100 g de farine de châtaigne
10 g de miel (1 c.à.s)
60 g de sucre
2 œufs
7 g de bicarbonate de soude
60 g de beurre
20 ml de lait entier

Astuce de la diététicienne

Choisir la farine de châtaigne permet de réduire l'apport en protéines par rapport à une farine classique. De plus elle apportera un goût marqué et différent.

Étapes de préparation

Dans une casserole, à feu doux, faire fondre le beurre.

Dans un cul de poule, casser les œufs. Ajouter le sucre, le lait entier, la farine, le bicarbonate de soude, le beurre fondu et le miel.

Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1h.

Déposer la pâte dans les moules à madeleine.

Enfourner pendant 15 minutes à 180°C (TH6).

Lorsque les madeleines sont gonflées et dorées, les retirer du four. Les laisser tiédir puis les démouler.

Faire refroidir les madeleines sur une grille avant dégustation.





Type : Dessert



Nombre de portion : 4



Grammage pour 1 portion : 200 grammes



Temps de préparation : 10 minutes

Apports nutritionnels pour 1 portion

165
kcal

2 g de
protéines

< 1 g
de sel

Salade de fruit hivernale

Ingrédients

2 oranges
1 banane
1 pomme
2 clémentines
2 kiwis
Cannelle
1 jus de citron
Raisin sec
Sucre selon son gout
1 bouchon de rhum

Étapes de préparation

Laver et éplucher les fruits.

Couper tous les fruits en dés.

Dans un cul de poule, mélanger l'ensemble des fruits, ajouter le jus de citron, les fruits secs et saupoudrer de cannelle.

Vous pouvez ajouter un bouchon de rhum selon votre préférence.

Laisser macérer au frais.





Type : Dessert



Nombre de portion : 4



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Apports nutritionnels pour 1 portion

63,5
kcal

3,5 g de
protéines

< 1 g
de sel

Poire Belle Hélène

Ingrédients

Poires au sirop

4 poires fraîches et mûres
1 litre d'eau
400g de sucre
1 zeste de citron
1 zeste d'orange
1 cc de vanille liquide
Cannelle

Sauce chocolat

8cl de lait entier
8cl de crème liquide
25g de sucre
100g de chocolat noir

Étapes de préparation

Poires au sirop

Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre. Ajouter les zestes, la vanille et la cannelle. Porter à ébullition le sirop, baisser le feu et ajouter les poires pendant 15 minutes. Vérifier la cuisson des poires, la pointe du couteau doit rentrer facilement. Retirer les poires de la casserole. Faites réduire le sirop au $\frac{3}{4}$, jusqu'à ce qu'il soit nappant et réservez-le.

Sauce chocolat

Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème avec le sucre. Verser le mélange sur le chocolat, mélanger jusqu'à ce que le chocolat fonde.

Assemblage

Déposer les poires dans une assiette, napper de sirop, verser une cuillerée de sauce chocolat.





Type : Dessert



Nombre de portion : 8



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Apports nutritionnels pour 1 portion

300
kcal

4 g de
protéines

< 1 g
de sel

Tarte à la myrtille

Ingrédients

Pour la pâte

200g de farine de blé

100g de beurre

50 à 60ml d'eau

50g de sucre

Pour la garniture

400g de myrtille

30g de poudre d'amande

Étapes de préparation

Si vous utilisez des myrtilles surgelées, les faire décongeler au préalable.

Dans un saladier mélanger la farine, le sucre et le beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange sablonneux.

Incorporer l'eau et former une boule homogène.

Réserver au froid pendant 10 min.

Étaler la pâte dans un plat à tarte, la piquer et l'enfourner à blanc pendant 10 min.

Sortir la pâte du four, étaler la poudre d'amande sur le fond de tarte. Recouvrir de myrtilles. Enfourner pendant 20 min.



Mes besoins en protéines en fonction de mon poids

Pour une alimentation hypoprotidique à 0.6 g /kg /jour de protéines

Poids	Besoins en protéines (g)
110 kg	66 g
105 kg	63 g
100 kg	60 g
95 kg	57 g
90 kg	54 g
85 kg	51 g
80 kg	48 g
75 kg	45 g
70 kg	42 g
65 kg	39 g
60 kg	36 g
55 kg	33 g
50 kg	30 g
45 kg	27 g
40 kg	24 g

Recettes réalisées par

- Centre de Recherche & d'Innovation de l'Institut Lyfe (anciennement Institut Paul Bocuse)
- Marine ARTUSI & Bettina CHAUD, Diététiciennes, service néphrologie, hôpital Edouard Herriot, Hospices Civils de Lyon

Avec le soutien et la participation de :

- Pr GUEBRE EGZIABHER, Professeur des universités et néphrologue, hôpital Edouard Herriot, Hospices Civils de Lyon
- Dr JOLIVOT, Néphrologue, hôpital Edouard Herriot, Hospices Civils de Lyon

Valeurs nutritionnelles :

- ANSES 2020 – Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual
- Open Food Facts

Références

- 1- Ma Maladie Rénale Chronique 2022 – Société Francophone de Néphrologie, Dialyse et Transplantation
- 2- HAS, guide du parcours de soins –Maladie rénale chronique de l'adulte (MRC), 2021
- 3- Vidal, <https://www.vidal.fr/maladies/reins-voies-urinaires/insuffisance-renale-chronique/causes-prevention.html> , consulté le 25/01/2023
- 4- Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Kidney inter., Suppl.* 2013; 3: 1–150
- 5- Cupisti A. *et al.* Medical Nutritional Therapy for Patients with Chronic Kidney Disease not on Dialysis: The Low Protein Diet as a Medication *J. Clin. Med.* 2020, 9, 3644; doi:10.3390/jcm9113644
- 6- <https://www.worldkidneyday.org/wkd-2022-french/>, consulté le 25/01/2023
- 7- <https://www.kidneycommunitykitchen.ca/fr/dietitiens-blog/se-passer-du-sel-5-conseils-pour-assaisonner-les-aliments-sans-recourir-au-sel> , consulté le 25/01/2023
- 8- <https://www.kidney.org/atoz/content/sodiumckd> , consulté le 25/01/2023
- 9- Mathilde Prezelin-Reydit, *et al.* Mise À Jour Des Recommandations Nutritionnelles Dans La Maladie Rénale Chronique. *Cahiers de nutrition et de diététique.* doi10.1016/j.cnd.2022.06.001
- 10- <https://www.chu-lyon.fr/traitement-nutritionnel-au-cours-des-maladies-renales> , consulté le 25/01/2023
- 11- <https://www.vidal.fr/sante/nutrition/corps-aliments/fibres-alimentaires.html>, consulté le 25/01/2023
- 12- ACIDES GRAS DE LA FAMILLE OMÉGA 3 ET SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE : intérêt nutritionnel et allégations AFSSA

**Retrouvez d'autres
recettes gourmandes sur
www.je-protège-mes-reins.fr**

*Je protège
mes reins*

