DESSERT

Préférez les desserts simples pour éviter les « sources cachées » de phosphore et de potassium. Choisissez des fruits moins riches en potassium et évitez le chocolat si le repas contenait déjà beaucoup de potassium. Partagez avec un autre convive les desserts à base de chocolat, noix, afin de réduire la quantité.

CHOIX **PLUS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX **MOINS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Gâteaux riches en chocolat, noix, amandes, noisettes, noix de coco, fruits secs…	Gâteaux mousseline aux pommes, au citron, quatre-quarts, pains d'épice, génoises pouvant être servis avec de la crème fouettée et des fruits pauvres en potassium
Moelleux, Brownies, chocolat, macarons à la noix de coco	Biscuits au sucre, citrons, gaufrettes à la vanille
Crèmes glacées au chocolat	Glaces pilées aux fruits, sorbets, glaces vanille
Fruits plus riches en potassium (cf. fiche conseils sur les fruits riches en potassium)	Tiramisus
s avec de la crème de banane, crème au chocolat, noix de coco, de pécan…	Fruits pauvres en potassium (cf. fiche conseils sur les fruits pauvres en potassium)
	Tartes ou pavés aux pommes, myrtilles, cerises, fraises ou tartes au citron meringuées

BOISSONS

Choisissez de préférence en accompagnement du repas des boissons pauvres en potassium et en sel (eaux plates, tisanes, thés, limonades nature ou aromatisées…), certaines eaux gazeuses sont riches en sel (cf. fiche conseils sur les apports hydriques). Commandez des boissons au verre plutôt qu'une carafe.

CHOIX **PLUS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX **MOINS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Toutes boissons gazeuses aromatisées, colas	Eaux plates, eaux gazeuses pauvre en sel
Cacao, lait, milk-shakes, mélanges avec du cacao	Cafés, thés
Boissons de type jus d'orange, jus de légumes	Limonades au citron, citron vert, eaux
Cocktails mélangés avec des jus de fruits	Cocktails mélangés avec de l'eau gazeuse
Bières	Vins rouges ou blancs

› et… à vos marques, prêt… profitez !!!

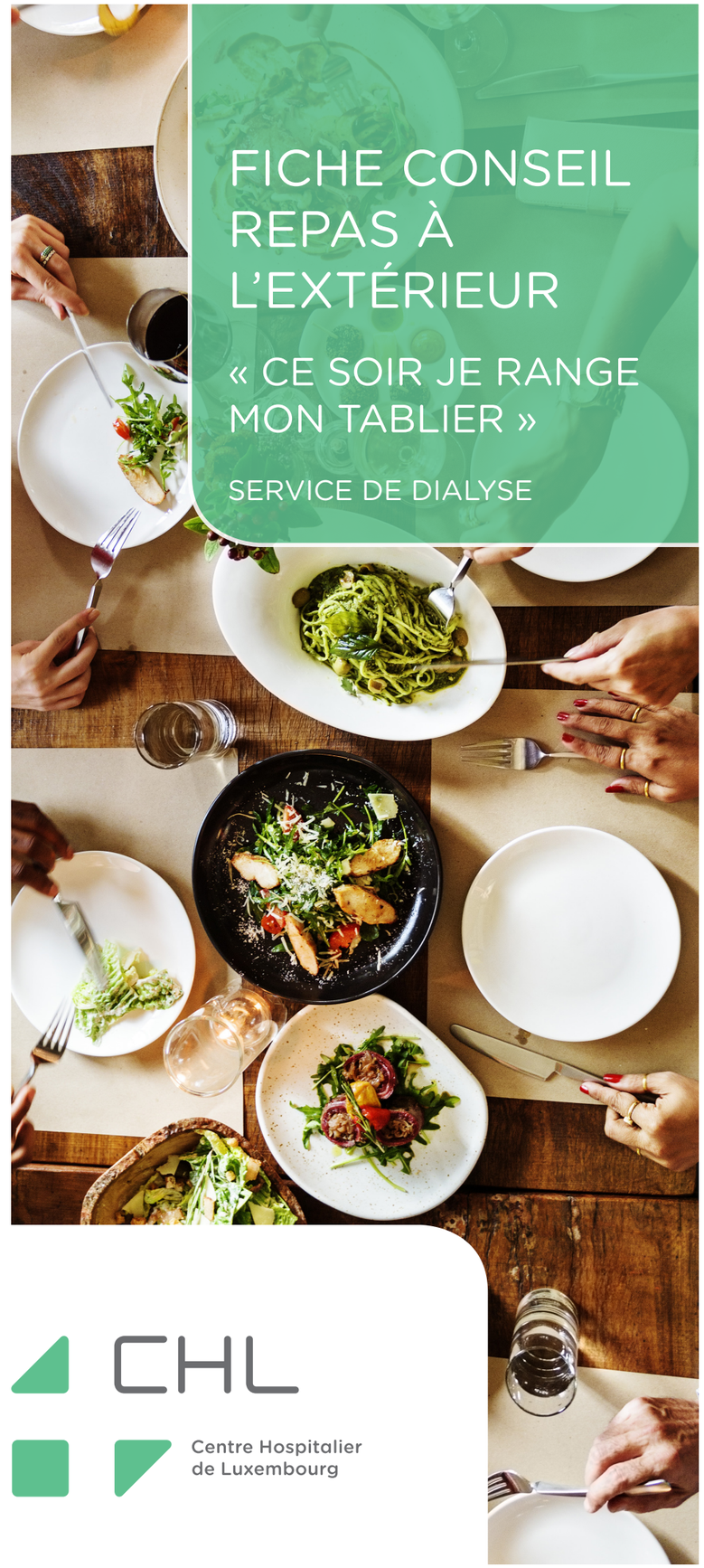
SERVICE DE DIALYSE

CHL

Centre Hospitalier de Luxembourg

Centre Hospitalier de Luxembourg
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 11 **Fax :** +352 45 87 62 **www.chl.lu**

Flyer A3 Conseils Repas à l'exterieur Dialyse Janv 2019



FICHE CONSEIL REPAS À L'EXTÉRIEUR

« CE SOIR JE RANGE MON TABLIER »

SERVICE DE DIALYSE

CHL

Centre Hospitalier de Luxembourg

FICHE CONSEIL REPAS À L'EXTÉRIEUR

« CE SOIR JE RANGE MON TABLIER »

› Grâce à quelques astuces et un peu de malice, les sorties au restaurant offrent une occasion de se donner un répit dans la cuisine.

› PRÉVOIR À L'AVANCE

› Réduisez la consommation de liquide, les aliments riches en sel et en potassium à la maison le jour où vous avez prévu de sortir au restaurant.
› Consultez les sites Web des restaurants pour connaitre les menus proposés.
› Les restaurants où la nourriture est préparée à la minute vous permettent de demander la préparation du plat comme vous le souhaitez.
› Les restaurants gastronomiques offrent des plats de petites quantités.
› Prenez vos chélateurs de phosphore et / ou de potassium avec vous.
› Allez au restaurant plutôt la veille ou juste avant la dialyse.

TRUCS ET ASTUCES

› Demandez les **sauces et les vinaigrettes à part**.

› Les **aliments grillés** constituent de bons choix car vous pouvez demander la manière dont vous souhaitez qu'ils soient assaisonnés.

› Bon nombre de restaurants proposent de faire des substitutions (**riz/pâtes**, plutôt que des pommes de terre).

› La **soupe en entrée** limite forcément le volume de liquides à consommer par la suite.

› Soyez **prudent avec les aliments fumés** en entrée.

› Privilégiez les **fromages les moins riches en phosphore** (cf. fiche sur les conseils en phosphore).

› En règle générale les **mets les plus simples** sont les plus judicieux.

› Si la portion est généreuse, n'hésitez pas à **rapporter les restes à la maison** ou **partager** un plat avec un autre convive.

› Prenez le temps de **savourer** le repas et de profiter de votre compagnie.

› FAIRE LES BONS CHOIX

Tout les choix sont possibles, il suffit qu'ils soient judicieux afin d'éviter d'associer dans un même repas, des plats tous riches en sel et en potassium.

PETIT-DÉJEUNER

C'est le repas le plus facile à prendre à l'extérieur car les hôtels et les restaurants ont souvent un grand choix d'aliments à proposer.

CHOIX **PLUS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX **MOINS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Viandes ou poissons salés (saucisses, saumon fumé, bacon…)	Œufs préparés à la demande
Omelettes avec fromage ou viandes listées ci-dessus	Omelettes natures, à la ciboulette
Biscuits aux céréales, muffins au son	Pains grillés, bagels, muffins natures, croissants, crêpes, gaufres, pain perdu
Jus de fruits	Margarine, confiture, miel, cannelle, sucre
Céréales au son et muesli avec noix, graines ou germes de blé	Fruits frais
Pâtisseries contenant du chocolat, des noix, de la noix de coco	Céréales natures (corn flakes®), flocons d'avoine
	Beignets, viennoiseries simples, sucreries

› Déclinez les fast-foods qui offrent uniquement du bacon, des saucisses, des œufs.

› Préférez les petits cafés où l'on vous offre une plus grande variété d'aliments.

SALADE

Souvent sur la table se trouvent les ingrédients pour pouvoir faire soit même sa sauce vinaigrette.

CHOIX **PLUS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX **MOINS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Epinards, avocats, artichauts, haricots rouges, pois chiches, graines, noix, lentilles	**Salades de légumes :** laitues, betteraves, choux-fleurs, céleri, concombres, oignons, petits pois, radis, poivrons
Salades de pomme de terre, salades grecques aux olives	Salades de pâtes, de riz, de quinoa et boulgour
Salades contenant des bananes, des dates, du melon, des fruits secs et oléagineux	**Salades de fruits :** cocktails de fruits en conserve, pêches ou poires en conserve, ananas frais ou en conserve, mandarines (évitez de boire le jus des fruits en conserve)

ENTRÉE

Une entrée riche en protéines peut parfois constituer le plat principal.

CHOIX **PLUS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX **MOINS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Pâtés, poissons ou volailles salés ou fumés, tel que le jambon, saumon, ou dinde fumés, soupes, bouillons Huîtres	Salades césar avec poulet ou crevettes, salades vertes avec viande ou poisson Croquettes au crabe, calamars frits, la plupart des plats aux crevettes

PLAT PRINCIPAL

Les gratins ou plats avec un mélange d'aliments sont en général plus riches en sel et en phosphore. Pensez à enlever la peau des volailles pour réduire la quantité de sel. Evitez de rajouter les sauces type Worcestershire, de sauce soja, ou teryaki, de sauce piquante sur les steaks du fait de leur teneur élevée en sel.

CHOIX **PLUS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX **MOINS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Plats mélangés : ragoûts de bœuf ou de mouton, viandes salées (saucisses, jambon cru, chorizo) Sauces en particulier au fromage et à la tomate	Bœuf (steaks grillés, hamburgers, côtes de bœuf, rôtis de bœuf…), poulets, (rôti, frit, grillé), gigots de mouton, côtelettes de mouton, veau
Plats aux haricots, chili con carne Sandwiches à la charcuterie (bacon, jambon cru, saucissons…), croque-monsieur	Brochettes de poisson ou de viande Fajitas, tacos à la viande
Bouillabaisse, huîtres, saumon fumé	Sandwiches (rôti de bœuf, poulet, œufs, dinde, tomate, mozzarella)
Omelettes au fromage, champignons, saucisses…	Poissons ou fruits de mer (grillés, à la vapeur ou pochés) Omelettes natures, au jambon cuit, poivrons, herbes aromatiques….

ACCOMPAGNEMENT

Choisissez des féculents et des légumes moins riches en potassium. Vous pouvez demander de substituer un plat dans le menu.

CHOIX **PLUS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX **MOINS** RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Spaghettis à la sauce tomate	Pâtes, pâtes au pistou, salades de macaronis…
Patates douces, igname, riz cantonais, pommes de terre	Riz à la vapeur, riz pilaf, riz parfumés
Pains complets, aux céréales	Gressins sans sel, pains ou petits pains
Légumes riches en potassium tel que les épinards, les artichauts, champignons…(cf. fiche sur les conseils sur le potassium)	Légumes pauvres en potassium comme les carottes cuites, les aubergines, les courgettes…
La choucroute, les légumes au vinaigre (cornichons, mixed pickels…)	