



## PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

### Vos objectifs personnels :

- Adaptée l'apport en protéines, sel ( NaCl) de votre alimentation en lien avec votre pathologie
- Prescription néphrologue: 0,8g de protéines / kg de votre poids  
4 à 6g de NaCl/ jour

Ce qui correspond à 63,2g de protéines / jour autorisés au travers de:

- 150 g de viande/ poisson/ oeuf (env. 1 portion) = 33 g de protéines
- 250 g de féculents: pâtes, riz, semoule,... (env.17 cuillères à soupe) = 30 g de protéines ou 150g de légumes secs: haricots blanc, haricots rouge, pois chiche,... (env. 10 cuillères à soupe) = 31,5 g de protéines.

Ces quantités là sont évidemment à répartir dans la journée.

En ce qui concerne le NaCl ( sel), il suffit d'éviter de saler vos aliments lors de leur cuisson ou de leur dégustation et de ne pas consommer de produits industriels ou de plats préparés (cf.nouvelle fiche conseil mise à votre disposition sur votre espace personnel smartdiet).

### Pour le petit-déjeuner :

1 Café sans sucre ajouté

### Pour le déjeuner :

150g de féculents soit 10 cuillères à soupe ou 100 g de légumes secs soit 6 à 7 cuillères à soupe.

1 yaourt nature ou 1 part de fromage (30g)

1 fruit ou 1 compote ou ...

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

### Pour le dîner :

1 portion de viande, poisson ou oeuf (2) soit environ 150g

100g de féculents cuits soit 6 à 7 cuillères à soupe ou 50 g de légumes secs soit 3 à 4 cuillères à soupe.

1 càs d'huile (olive pour la cuisson, colza ou noix pour les salades...) par personne

NB: 1 L de lait de vache frais apporte 35 g de protéines et 1g de NaCl.