



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Été 2020

Conseils et recettes pour les patients dialysés



NephroCare

Conseils & recettes pour les patients dialysés - Été 2020

Après une longue période de confinement, rien de tel qu'un bon repas pour se réunir en famille ou entre amis.

L'été est une saison propice à la convivialité : apéritif, pique-nique, barbecue...!

Pour vous permettre de profiter pleinement de ces moments, nous vous invitons à découvrir nos conseils, ainsi que nos recettes ensoleillées et adaptées à la dialyse.

Prenez soin de vous, et régalez-vous !

Si nous agissons ensemble pour la prévention, si nous mettons en œuvre les gestes barrières, nous serons à même de garantir la sécurité de tous !



Sommaire

NOS CONSEILS NUTRITIONNELS

Comment lutter contre la soif ?	p 6 & 7
Comment contrôler mon potassium ?.....	p 8, 9 & 10

NOS RECETTES

Apéritifs

Sardines marinées	p 12
Caviar d'aubergine	p 12
Cake tomate mozzarella basilic	p 13

Pique-nique

Wrap de poulet	p 14
Bagel au saumon	p 14
Cheesecake aux herbes	p 15

Salades composées

Taboulé de boulgour	p 16
Salade de foies de volaille	p 16
Salade de pommes de terre au thon.	p 17

Barbecue

Brochettes de noix de Saint-Jacques	p 18
Brochettes d'agneau	p 18
Brochettes de cabillaud	p 19

Desserts

Abricots rôtis au miel et au romarin	p 20
Trifle aux fruits rouge	p 20
Citron givré	p 21

JEUX..... p 22 & 23

Remerciements.....	p 24
--------------------	------

Résultats des jeux	p 25
--------------------------	------



Comment lutter contre la soif ?

L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Mais elle est pour vous un point essentiel à maîtriser pour éviter une prise de poids trop importante entre deux séances de dialyse.

1. Le volume de liquides quotidien recommandé

L'apport quotidien de liquides* recommandé dépend de votre diurèse (volume des urines sur 24h) :

500 ml + l'équivalent de votre diurèse

En cas d'anurie (absence d'urines) : 750 ml de liquides

**Les liquides comprennent l'eau, le thé, le café, la tisane, les jus de fruits, le potage, les boissons alcoolisées... mais pas l'eau contenue dans les aliments.*

2. Les astuces en période estivale

Les fortes chaleurs peuvent vous amener à dépasser le volume de liquides quotidien recommandé. Nous vous proposons nos astuces pour atténuer votre envie de boire.

► Manger moins salé (4 à 6 g/j) :

- Cuisiner des plats « maison », et éviter les aliments transformés (plats préparés, conserves, potages en sachet et en brique, sauces industrielles, biscuits apéritifs...);
- Acheter des aliments naturels, frais ou surgelés ;
- Saler légèrement et uniquement après cuisson ;
- Utiliser les épices et les herbes aromatiques pour rehausser le goût de vos plats. Les aides culinaires (bouillon cube, fond de sauce, arôme...) sont déconseillés, et l'usage de sel de régime à base de chlorure de potassium est interdit ;
- Diminuer votre consommation de charcuterie, de fromage, de pain, de coquillages et de crustacés ;
- Bien lire les étiquettes nutritionnelles et ne pas confondre sel et sodium :

1 g de sel = 400 mg de sodium

1 g de sodium = 2,5 g de sel

- Il est possible d'avoir recours aux produits « sans ajout de sel » ou « à teneur en sel réduite de 25 % » à condition qu'ils ne contiennent pas de chlorure de potassium.

► Boire seulement si vous avez soif :

- Boire par petites gorgées et de préférence de l'eau du robinet, ou une eau contenant moins de 50 mg de sodium/L (Perrier, Salvetat, San Pelligreno, Evian, Volvic, Thonon, Vittel ...);

Comment lutter contre la soif ?

- Aromatiser l'eau avec des rondelles de citron, de concombre, ou quelques feuilles de menthe fraîche si vous n'aimez pas son goût ;
- Limiter les boissons sucrées et les boissons alcoolisées car elles accentuent la soif ;
- Se rafraîchir en mangeant des tranches d'agrumes que vous aurez préalablement congelés ou des glaçons (avec modération).

► Adopter les bons gestes :

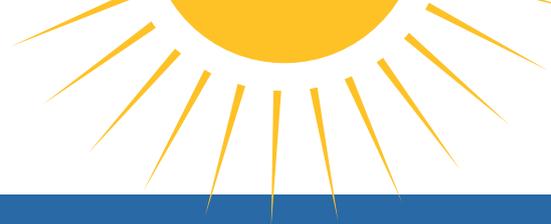
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour ;
- Eviter de sortir en pleine chaleur et se protéger du soleil (chapeau, tee-shirt humide) ;
- Mouiller son corps (prendre une douche supplémentaire, utilisez un brumisateur) et se ventiler ;
- Limiter les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes (10h00 - 15h00) ;
- Si vous êtes fumeur, baisser votre consommation : la nicotine peut entraîner une sensation de bouche pâteuse.

EN CAS DE CANICULE :

Manger en quantité suffisante : les plats principaux doivent contenir systématiquement une source de protéines animales telle que la viande, le poisson et les œufs, pour prévenir la dénutrition qui peut être délétère pour votre santé.

Boire de façon adaptée : par rapport à votre régime habituel, 500 ml à 1 litre d'eau de plus par 24h peut être souhaité. Demander conseil à votre néphrologue.





Comment contrôler mon potassium ?

Le potassium est un élément minéral apporté par l'alimentation.

Il est essentiel à la propagation de l'influx nerveux à l'intérieur du cœur pour déclencher sa contraction. Il joue également un rôle dans la transmission neuromusculaire.

En cas d'insuffisance rénale chronique, la capacité d'élimination du potassium par les reins n'est plus optimale. Il peut être nécessaire de contrôler vos apports en potassium pour éviter un excès dans le sang (hyperkaliémie).

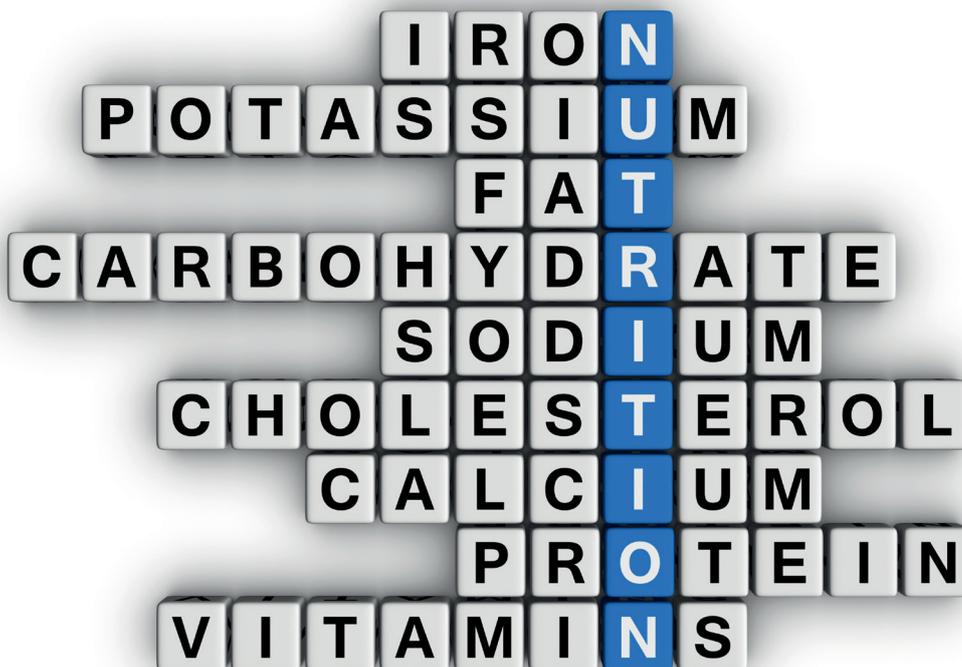
1. La concentration sanguine à ne pas dépasser

Une concentration normale de potassium dans le sang se situe entre 3.5 et 5.5 mmol/l.

Un excès de potassium dans le sang (hyperkaliémie), peut aboutir à des troubles du rythme cardiaque graves. Vous devez donc vous assurer que votre kaliémie **ne dépasse pas > 5.5 mmol/l**.



L'hyperkaliémie se manifeste par une paresthésie des extrémités (sensations de fourmillements), un goût métallique dans la bouche et une faiblesse musculaire pouvant aller jusqu'à la paralysie provisoire. Si vous ressentez ces symptômes, alertez immédiatement votre néphrologue ou votre centre de dialyse ou composez le 15 en précisant que vous êtes dialysé. Ils vous indiqueront la conduite à tenir.



Comment contrôler mon potassium ?

2. Les astuces en période estivale

En été, le potassium est très présent dans nos assiettes et peut vous amener à dépasser la kaliémie recommandée. Nous vous proposons nos astuces pour maîtriser votre apport.

► Identifier les aliments riches en potassium

Cette liste répertorie les aliments couramment consommés l'été contenant du potassium, sans être exhaustive (source ciqua)

- Chips et biscuits apéritifs
- Cacahuètes, pistaches, amandes, mélanges de graines et fruits séchés
- Saucisson sec, chorizo, merguez, chipolatas, jambon cru
- Saumon fumé
- Pommes de terre, frites et potatoes
- Lentilles, haricots blancs et rouges, pois cassés, pois chiches et dérivés (fallafel, houmous)
- Pain complet, aux céréales, au seigle
- Artichaut, blettes, fenouil cru, champignons crus, cresson, oseille, pissenlit
- Avocat, guacamole
- Tomates séchées, caviar de tomate, jus de tomate, ketchup, concentré et sauce tomate
- Soupe froide type gaspacho
- Banane, melon
- Cacao, chocolat et dérivés
- Boisson maltée, jus de fruit

► Préparer ses légumes et pommes de terre

- Eplucher et couper en petits morceaux, faire cuire dans un grand volume d'eau (départ à froid) et jeter l'eau de cuisson. Ce procédé permet de réduire de 40% la teneur en potassium des légumes et pommes de terre ;
- Il n'est pas nécessaire de faire tremper les pommes de terre avant de les cuire ;
- Eviter les cuissons vapeur, micro-ondes et friture.



Comment contrôler mon potassium ?

► Respecter les quantités de fruits recommandées

Manger quotidiennement pas plus de **deux portions de fruits de saison**, crus et/ou cuits, au choix dans la liste ci-dessous :

- 1/2 Banane
- 4 mirabelles
- 50 g de cassis
- 1 petite tranche de melon (70 g)
- 2 abricots
- 10 grains de raisin
- 10 cerises
- 2 prunes
- 70 g de groseilles
- 20 framboises
- 2 figues
- 15 fraises
- 1/2 mangue (100 g)
- 1 petite pêche (ou nectarine)
- 1 tranche de pastèque (200 g)
- 1 poire
- 200 g de myrtilles
- 1 verre de jus de fruit (150 ml)
- Carambole – **INTERDIT**

Le chocolat, les fruits secs et oléagineux peuvent être consommés en petite quantité et en remplacement d'une portion de fruit :

- 3 carrés de chocolat
- 1 abricot sec
- 10 raisins secs
- 2 figues séchées
- 1 poignée (20 g) de fruits oléagineux : pistaches, amandes, cacahuètes non salées...

► Adopter les bons gestes :

- Profiter de la première heure de dialyse, durant laquelle le potassium est éliminé, pour manger les aliments qui vous font plaisir;
- Ne pas oublier de prendre votre traitement hypokaliémiant.

EN CAS DE REPAS FESTIF (UN MARIAGE, UN ANNIVERSAIRE ...) :

Demander conseil à votre néphrologue qui adaptera votre traitement à ces événements particuliers !





Valeurs nutritionnelles

Ce livret est illustré de recettes. Vous trouverez sur chaque recette, les teneurs en protéines, potassium, sel et phosphore par personne :

La teneur en protéine est symbolisée par un 



5 g de protéines

→ L'apport journalier de protéines recommandé dépend de votre poids ; demandez conseil aux professionnels qui vous suivent.

La teneur en potassium est symbolisée par un 



100 mg de



potassium

50 mg de potassium

→ L'apport journalier de potassium recommandé est de : **2500 mg** soit **25 cœurs**.

La teneur en sel est symbolisée par une 



1 g de sel



0.5 g



“ Négligeable “

→ La mention “négligeable” utilisée pour certaines recettes est valable pour les portions indiquées. L'apport journalier de sel recommandé est de : 6 g soit **6 salières**.

La teneur en phosphore est symbolisée par un 



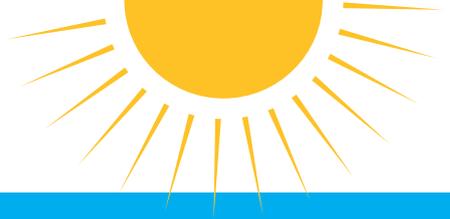
100 mg de phosphore



50 mg de phosphore

→ L'apport journalier de phosphore recommandé est de : **1000 mg** soit **10 os**

Grâce à ce système de symboles vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les apports nutritionnels journaliers recommandés.



Recettes d'été : Apéritifs

SARDINES MARINÉES



Ingrédients pour 8 personnes

- 12 sardines (fraîches ou surgelées au naturelles)
- 5 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 30 cl de vin blanc
- 10 cl de vinaigre
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Poivre

Préparation

- Pelez et coupez les échalotes en rondelles.
- Pelez et hachez l'ail.
- Triez, lavez et hachez le persil.
- Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes sur feu doux, puis ajoutez l'ail, laissez cuire encore 3 minutes avant d'ajouter le vin blanc, le thym et le laurier.
- Portez à ébullition pendant 5 minutes.
- Enlevez les têtes des sardines, videz-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Déposez-les dans un plat avec un peu d'huile d'olive, poivrez et versez-y la marinade, faites bouillir et ajoutez le persil.
- Servez froid accompagné de pain grillé et d'un filet de jus de citron.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

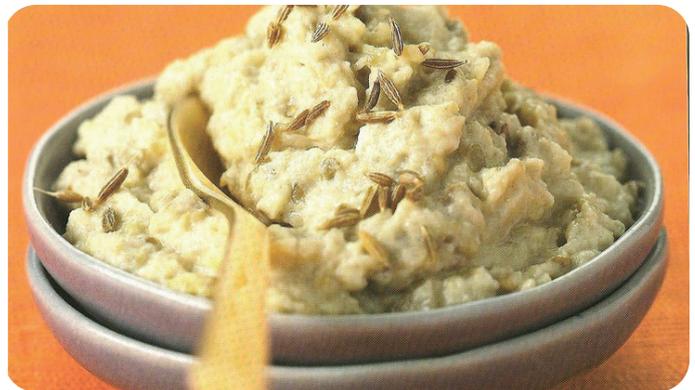
Protéines - 22 g

Potassium - 425 mg

Sel - négligeable

Phosphore - 185 mg

CAVIAR D'AUBERGINE



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 2 petites gousses d'ail
- 1 c. à café rase de cumin en poudre
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four sur position grill, ou à 240°C/th 8. Sur la plaque du four couverte d'aluminium, disposez les aubergines et les gousses d'ail.
- Tournez régulièrement les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient très souples.
- Retirez-les du four, enlevez la peau, hachez finement la chair à l'aide d'un couteau puis mettez-la dans une assiette creuse.
- Récupérez la pulpe des gousses d'ail en appuyant sur l'enveloppe et mélangez-la avec les aubergines.
- Assaisonnez avec le cumin, le jus de citron et l'huile d'olive. Poivrez.
- Servez froid avec des crudités ou du pain grillé.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines - négligeable

Potassium - 176 mg

Sel - négligeable

Phosphore - 27 mg

CAKE TOMATE MOZZARELLA BASILIC



Ingrédients pour 6 personnes

- 125 g de tomates cerises
- 1 branche de basilic
- 3 œufs
- 125 g de mozzarella (1 boule)
- 10 cl de crème liquide
- 200 g de farine
- 10 cl d'huile de tournesol
- 1 sachet de poudre à lever sans phosphate
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C/th 6. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en deux.
- Égouttez la mozzarella et coupez-la en lamelles.
- Versez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits. Cassez-y les œufs.
- Mélangez au fouet en incorporant l'huile en filet, puis versez la crème liquide. Fouettez bien.
- Ajoutez les tomates, la mozzarella, le basilic, poivrez et mélangez. Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé.
- Versez la préparation et enfournez pour 45 minutes.
- Sortez le cake du four, laissez-le tiédir puis démoulez-le. Servez tiède ou froid.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines - 11 g 

Potassium - 257 mg 

Sel - négligeable

Phosphore - 238 mg 



Recettes d'été : Pique-nique

WRAP DE POULET



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de blancs de poulet
- 2 yaourts bulgare ou à la grecque
- 2 à 3 c. à soupe d'épices Tandoori
- 50 g de roquette
- 4 galettes de blé type Wrap
- 1 c. à café de menthe fraîche
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- Le jus d'1/2 citron

Préparation

- Dans un bol, mélangez les épices Tandoori avec un yaourt.
- Coupez les blancs de poulet en lamelles et recouvrez-les de la marinade.
- Placez au réfrigérateur 2 heures minimum.
- Ôtez les blancs de poulet de la marinade et faites-les cuire dans une poêle anti-adhésive.
- Pendant ce temps, garnissez les wraps de roquette.
- Préparez une sauce à la menthe : mélangez la menthe, le citron, le cumin et le yaourt restant.
- Répartissez les lamelles de poulet sur les wraps et ajoutez une pointe de sauce à la menthe.
- Roulez les wraps et dégustez.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines - 35 g 🍗🍗🍗🍗🍗🍗

Potassium - 558 mg ❤️❤️❤️❤️❤️❤️

Sel - 0.5 g 🧂

Phosphore - 286 mg 🦴🦴🦴

BAGEL AU SAUMON



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 bagels de 80 g
- 4 tranches de saumon fumé
- 1/3 concombre
- 4 brins d'aneth
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- Huile d'olive, poivre

Préparation

- Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth.
- Mélangez-la à la crème.
- Poivrez puis gardez au frais.
- Lavez et séchez le concombre et tranchez-le en fines rondelles.
- Coupez le saumon fumé en lanières.
- Coupez les bagels en deux dans l'épaisseur.
- Imbibez la mie d'un filet d'huile d'olive.
- Recouvrez les parties inférieures des bagels avec la crème d'aneth.
- Répartissez dessus les rondelles de concombre et les lanières de saumon.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines - 12 g 🍗🍗

Potassium - 340 mg ❤️❤️❤️❤️

Sel - 1.2 g 🧂

Phosphore - 100 mg 🦴





CHEESECAKE AUX HERBES



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de ciboulette
- 3 œufs
- 500 g de fromage frais
- 150 g de fromage blanc
- 1 pâte brisée
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C/th 6.
- Garnissez une tourtière avec la pâte brisée et piquez cette dernière à l'aide d'une fourchette.
- Lavez, séchez et ciselez le persil et la ciboulette.
- Écrasez le fromage frais à la fourchette.
- Battez les œufs en omelette dans un saladier et ajoutez les deux fromages puis les herbes.
- Poivrez et mélangez.
- Versez cette préparation sur la pâte et enfournez pour 45 minutes.
- Laissez tiédir avant de démouler.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines - 28 g 🍷🍷🍷🍷🍷

Potassium - 487 mg ❤️❤️❤️❤️❤️

Sel - 1.1 g 🍷

Phosphore - 143 mg 🍷🍷



Recettes d'été : Salades composées

TABOULÉ DE BOULGOUR



Ingrédients pour 4 personnes

- 80 g de boulgour cru
- 4 tomates
- 1 oignon rouge
- 1/2 concombre
- 1 citron jaune
- 10 g de persil, 10 g de menthe
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, poivre

Préparation

- Faites cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet et réservez.
- Lavez les tomates et le concombre et coupez-les en dés.
- Épluchez et hachez l'oignon.
- Pressez le citron.
- Lavez et hachez le persil et la menthe.
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
- Réservez la préparation au frais.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

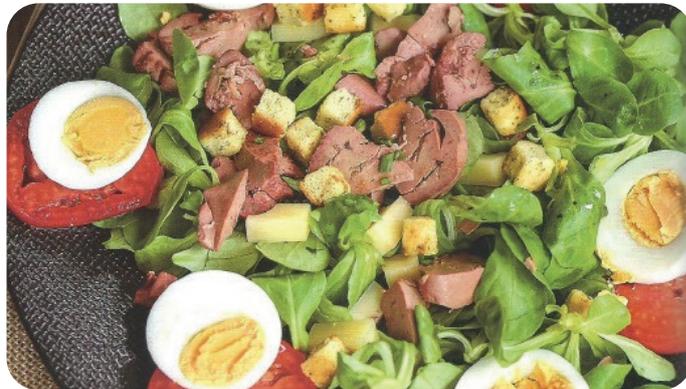
Protéines - négligeable

Potassium - 430 mg

Sel - négligeable

Phosphore - 55 mg

SALADE DE FOIES DE VOLAILLE



Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de foies de volaille
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 salade (batavia, feuille de chêne)
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de persil ciselé
- Poivre

Préparation

- Rincez les foies de volaille et coupez-les en 2 ou 3 morceaux.
- Faites-les revenir dans une poêle.
- Poivrez et réservez.
- Lavez et essorez la salade. Pelez et hachez l'échalote. Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le poivre et l'huile.
- Ajoutez l'échalote et le persil ciselé.
- Répartissez la salade dans des assiettes, ajoutez les morceaux de foies de volaille dorés.
- Servez sans attendre.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines - 16 g

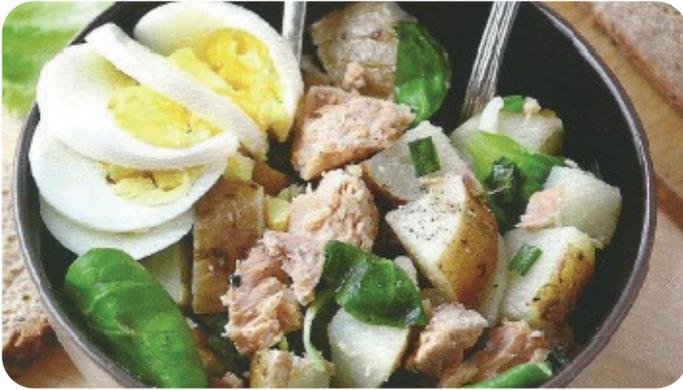
Potassium - 341 mg

Sel - 0.3 g

Phosphore - 273 mg



SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON



Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de pommes de terre
- 1 boîte de thon au naturel (100 g)
- 1 citron jaune
- 1 échalote
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 g de ciboulette
- Poivre

Préparation

- Égouttez le thon, émiettez-le et arrosez-le du jus de citron.
- Lavez, pelez les pommes de terre et faites-les cuire dans un grand volume d'eau non salée.
- Une fois cuites, coupez-les en rondelles pas trop fines.
- Pelez et hachez l'échalote et la ciboulette.
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
- Réservez au frais.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines - 10 g 🐟🐟

Potassium - 831 mg ❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

Sel - 0.3 g 🧂

Phosphore - 122 mg 🦴



BROCHETTES DE NOIX DE SAINT-JACQUES



Ingrédients pour 4 personnes

- 16 noix de Saint-Jacques
- 2 tranches de poitrine fumée (50 g)
- Poivre

Préparation

- Lavez soigneusement les Saint-Jacques et épongez-les avec du papier absorbant.
- Coupez les tranches de poitrine fumée. Piquez les noix de Saint-Jacques sur des brochettes en alternant avec des morceaux de poitrine fumée.
- Faites cuire les brochettes au four à 220°C/th 7 ou sur une plancha 3 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez de poivre et servez sans attendre.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines : 20 g 🍴🍴🍴🍴

Potassium - 315 mg ❤️❤️❤️

Sel - 0.7 g 🏠

Phosphore - 333 mg 🍴🍴🍴

BROCHETTES D'AGNEAU



Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'épaule d'agneau
- 1 demi-poivron rouge
- 1 oignon
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Préparation

- Coupez l'épaule d'agneau en cubes de 3 cm de côté. Épluchez et hachez l'ail.
- Épluchez et coupez l'oignon en quartiers, puis ceux-ci en deux dans le sens de la largeur.
- Enlevez le pédoncule du poivron, épépinez-le et coupez la chair en cubes de 3 cm de côté.
- Mélangez les cubes de viande avec le cumin, l'ail et l'huile d'olive.
- Confectionnez les brochettes en alternant les légumes et la viande.
- Faites cuire au barbecue pendant 4 minutes sur chaque face et servez.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines : 28 g 🍴🍴🍴🍴🍴

Potassium - 368 mg ❤️❤️❤️❤️

Sel - négligeable

Phosphore - 195 mg 🍴🍴



BROCHETTES DE CABILLAUD



Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de cabillaud frais
- 1 courgette coupée en rondelles
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 citron coupé en morceaux
- Le jus d'un citron
- 15 g de thym émiété
- 1 gousse d'ail

Préparation

- Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le thym et l'ail haché pour obtenir une marinade.
- Coupez le cabillaud en cubes de 4 cm.
- Montez les brochettes: enfiler les cubes de cabillaud sur les brochettes en intercalant un morceau de citron et une rondelle de courgette.
- Mettez-les dans la marinade pendant 1 heure.
- Égouttez-les et faites-les cuire dans un four à 220 °C/th 7 pendant 8 minutes ou sur une plancha en les retournant de temps en temps.
- Arrosez-les du restant de la marinade et servez.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines : 29 g 🍷🍷🍷🍷🍷

Potassium - 520 mg ❤️❤️❤️❤️❤️

Sel - 0.3 g 🧂

Phosphore - 243 mg 🍷🍷🍷



ABRICOTS RÔTIS AU MIEL & AU ROMARIN



Ingrédients pour 4 personnes

- 8 petits abricots (240 g)
- 8 biscuits à la cannelle (spéculoos)
- 4 c. à café de miel
- 20 g de beurre doux
- Romarin

Préparation

- Lavez les abricots.
- Ouvrez-les en deux et retirez les noyaux.
- Déposez-les dans un plat à four, côté bombé contre le fond.
- Remplissez-les avec des biscuits émiettés, du miel et du beurre en morceaux.
- Saupoudrez-les de romarin et faites-les cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes.
- Servez chaud, accompagnés d'une boule de glace à la vanille.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines : négligeable

Potassium - 161 mg 

Sel - négligeable

Phosphore - 33 mg 

TRIFLE AUX FRUITS ROUGES



Ingrédients pour 4 personnes

- 33 cl de crème fleurette
- 1 grosse meringue (60 g)
- 400 g de fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, cassis)

Préparation

- Montez la crème en chantilly. La crème doit être froide, placez-la au préalable 15 minutes au congélateur.
- Lavez les fruits et réservez.
- Au moment de servir, concassez la meringue et mélangez-la délicatement au reste des ingrédients.
- Servez aussitôt.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines : 4 g 

Potassium - 344 mg 

Sel - négligeable

Phosphore - 133 mg 

CITRON GIVRÉ



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 citrons
- 150 g de fromage blanc
- 40 g de sucre

Préparation

- Retirez le chapeau des citrons.
- Videz-les de leur chair et réservez le jus. Battez le fromage blanc avec le sucre et le jus de citron.
- Remplissez les citrons de ce mélange, remettez les chapeaux et placez-les au congélateur.
- Remuez toutes les 15 minutes avec une fourchette. Au bout de 2 heures, les citrons sont givrés et peuvent être servis.

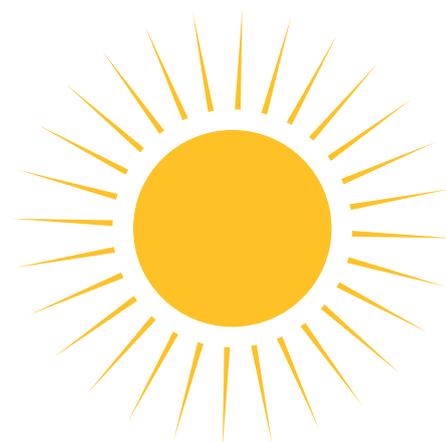
Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines : 3 g 

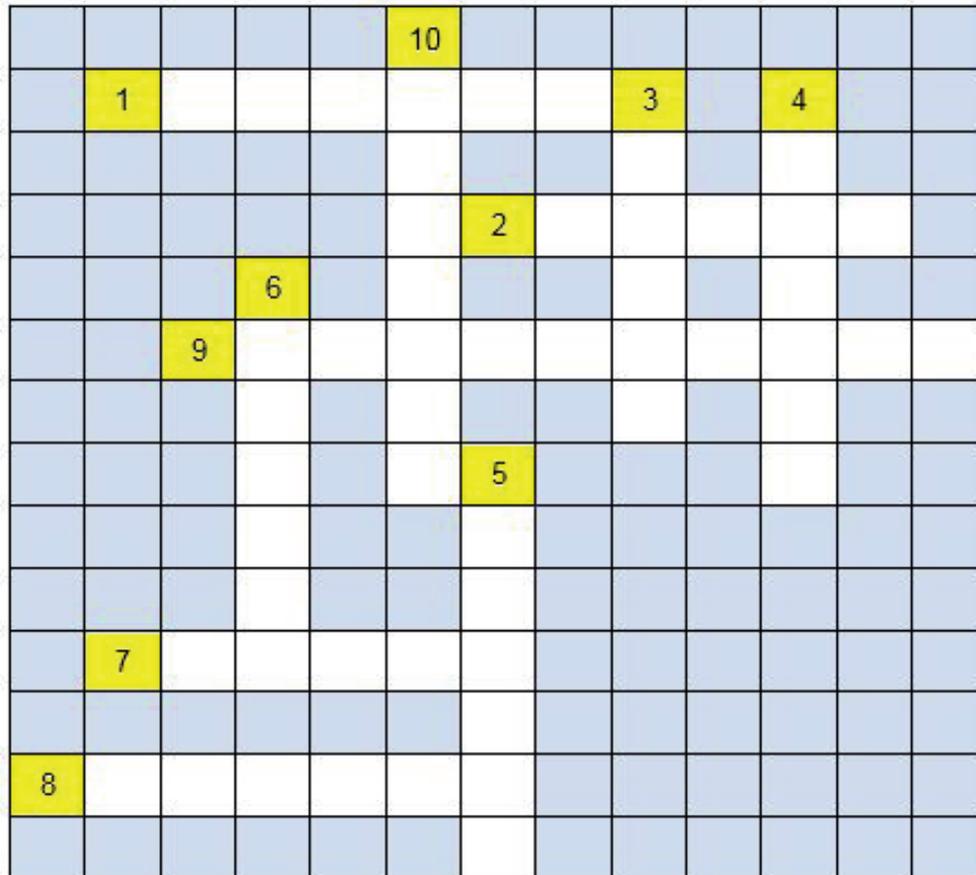
Potassium - 95 mg 

Sel - négligeable

Phosphore - 47 mg 



Jeux - Mots fléchés



1. Je suis ronde et pulpeuse mais je peux être cerise.
2. Blonde ou brune, je suis désaltérante mais je cache bien mon jeu.
3. J'accompagne le foie gras pour les grandes occasions.
4. Plongées dans l'huile, nous sommes plus riches en potassium.
5. Même flambée, ne dégustez que ma moitié.
6. Sur l'arbre ou en clafoutis, je suis à consommer avec modération.
7. Star de l'été, servi en entrée comme en dessert, je suis un fruit riche en potassium.
8. En grappe ou en bouteille, prenez-garde à moi !
9. Toujours présentes à l'apéritif, nous sommes aussi riches en sel.
10. Ma peau est aussi douce que le velours de la pêche.

Jeux - Mots mêlés

S	F	L	A	G	L	A	C	O	N	N
U	E	I	V	A	A	E	I	L	E	I
C	J	U	L	I	N	N	G	I	S	C
R	I	C	H	A	P	E	A	U	L	O
E	L	A	A	N	I	V	R	O	E	R
Z	E	H	T	R	E	I	E	L	U	M
B	R	U	M	I	S	A	T	E	U	R
W	C	T	L	U	H	O	T	R	W	C
J	S	A	R	P	G	A	E	O	N	E
A	E	D	N	F	L	L	A	H	F	T
E	L	N	C	I	A	S	I	L	E	B
N	E	B	T	L	C	I	T	R	O	N
K	A	N	L	F	V	U	I	L	E	M
X	E	P	I	C	E	J	L	A	S	I
V	Y	I	T	Q	I	E	U	E	N	L

- Pressé ou givré, je suis l'allié de l'été pour se désaltérer.
- Porté sur la tête, je vous protège du soleil.
- Je me glisse facilement dans votre poche ou dans votre sac et vous accompagne tout au long de la journée pour rafraîchir votre visage.
- Véritable exhausteur de goût, je rends la soif irrépressible.
- Issu de la canne et de la betterave, j'accentue la soif.
- Je suis destiné à créer un vent artificiel.
- Utiliser pour remplacer le sel, je relève la saveur de vos plats.
- Je suis une période de très forte chaleur durant l'été.
- Je suis principalement utilisé pour rafraîchir vos boissons.
- Je suis un concentré de nicotine qui accentue votre soif lorsque vous me consommez.

Remerciements

Ce livret a été rédigé par :



Anne-Lise Bernollin

Diététicienne NephroCare Tassin-Charcot

Avec l'aide de **Séverine Frigout**, Diététicienne
NephroCare Ile-de-France

Conception, réalisation, édition :

Département communication Fresenius Medical Care France

Crédits photos : Canstock

Les images illustrant les recettes sont non contractuelles

Jeux - Résultats

					10							
	1	T	O	M	A	T	E	3		4		
					B			F		F		
					R	2	B	I	E	R	E	
			6		I			G		I		
		9	C	A	C	A	H	U	E	T	E	S
			E		O			E		E		
			R		T	5				S		
			I			B						
			S			A						
	7	M	E	L	O	N						
						A						
8	R	A	I	S	I	N						
						E						

S	F	L	A	G	L	A	C	O	N	N
U	E	I	V	A	A	E	I	L	E	I
C	J	U	L	I	N	N	G	I	S	C
R	I	C	H	A	P	E	A	U	L	O
E	L	A	A	N	I	V	R	O	E	R
Z	E	H	T	R	E	I	E	L	U	M
B	R	U	M	I	S	A	T	E	U	R
W	C	T	L	U	H	O	T	R	W	C
J	S	A	R	P	G	A	E	O	N	E
A	E	D	N	F	L	L	A	H	F	T
E	L	N	C	I	A	S	I	L	E	B
N	E	B	T	L	C	I	T	R	O	N
K	A	N	L	F	V	U	I	L	E	M
X	E	P	I	C	E	J	L	A	S	I
V	Y	I	T	Q	I	E	U	E	N	L





FRESENIUS MEDICAL CARE

Fresenius Medical Care France S.A.S
Parc Medicis - 47 avenue des Pépinières
94832 Fresnes cedex
Tel.: 01.49.84.78.00
www.freseniusmedicalcare.com - www.nephrocare.fr