



Le Pique-Nique

Conseils diététiques & idées de menus

En famille ou entre amis, le pique-nique est le repas idéal par beau temps. Vous trouverez dans ce document des explications pour composer des sandwiches et des salades équilibrés et adaptés aux recommandations nutritionnelles en dialyse.

Pour un **pique-nique équilibré**, il est nécessaire d'apporter **une portion de chaque famille d'aliment** :

Protéines



Légumes



Féculents



**Produits
Laitiers**



Fruit



**Matières
grasses**



Féculents



- **Pain** : baguette, pain de mie, pain de campagne...
- **Pâtes, riz, semoule de blé...**

Source d'énergie, **les féculents sont indispensables** pour un **repas équilibré** !

Protéines



- **Viande** : jambon, poulet, rôti de porc...
- **Poisson** : crevettes, saumon, thon
- **Oeufs** : durs, pochés, en omelette...

Ils jouent un **rôle important** dans la **construction** et le **renouvellement musculaire** et permettent d'**éviter la dénutrition**.

Limitez les terrines de poissons, les pâtés ou encore les charcuteries qui sont riches en sel et en phosphore.

Légumes



- **Cuits ou marinés** : courgettes, aubergines, tomates, artichauts, poivrons...
- **Crudités** : carottes râpées, concombre, salade verte, tomates, radis, choux.

Ils apporteront de la **fraicheur** et de la **couleur** dans vos sandwichs et vos salades composées.

Produits Laitiers



- **Fromages** : mozzarella, emmental, feta, camembert, brie, chèvre frais...
- **Yaourt et fromage blanc** : en portion individuelle, en gourde ou dans une sauce avec des fines herbes.

Ils apportent du **calcium** et de la **vitamine D**, assurant la **solidité des os**.

Fruits



- **Fruits crûs** : brochettes, salades...
- **Fruits cuits** : compote, clafoutis, tartes...

Quelques idées de menus

Menu 1



Salade de Pâtes

- + Gruyère
- + 1 tomate
- + Jambon en dés
- + Vinaigrette
- et 1 pêche



Menu 2



Salade de riz

- + 1 tomate
- + Maïs
- + 2 oeufs durs
- + Vinaigrette
- et 1 Yaourt aux fruits



Menu 3



1/2 Baguette

- + Gouda
- + Crudités
- + Thon
- + Beurre
- et 1 Brochette de fruit



Menu 4



Sandwich Wrap

- + Tortilla
- + Crudités
- + Emincés de poulet
- + Sauce au yaourt et fines herbes
- et 1 compote en gourde



Document réalisé par **Severine Frigout - Diététicienne NephroCare Ile-de-France**, avec la participation **de Anne-Lise Bernollin, Diététicienne NephroCare Rhône-Alpes**.