

# CALENDRIER 2018

---

Concilier plaisirs de la table et insuffisance rénale



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève



## Comment allier gourmandise et dialyse ?

Ce calendrier vous propose des recettes pratiques, validées sur le plan diététique

Pour faire des restrictions

Une source d'inspiration !!!

Avec un soupçon de recommandations

Un minimum de limitations

0 grains de sel, une goutte de douceur

Vous avez l'essentiel pour sublimer les saveurs.

Venez découvrir de manière saisonnière

Nos petits plats et desserts

Proposés par nos centres et cantons

Sans sel et sans bouillon

Mais parfumés aux épices

Vous verrez c'est un vrai délice...

Avec un peu de patience, un brin de motivation et une bonne ration d'humour

Vous aurez du plaisir à cuisiner des plats gastronomiques dans une ambiance ludique !!!

**Anne Dufey**



# PÂTES À LA CRÈME ET AU JAMBON

---

Centre de dialyse de l'hôpital  
de Bellinzona, Tessin



*Recette réalisée par Anne Deltente*

Pour 4 personnes ⌚ 20 min 🍳 20 min

## Ingrédients

- ▶ 250 g de pâtes aux œufs
- ▶ 100 g de jambon coupé en dés
- ▶ 1 cuil. à s. d'huile d'olive
- ▶ 2-3 feuilles de sauge
- ▶ 1 dl de ½ crème
- ▶ 2-3 cuil. à s. d'eau de cuisson
- ▶ 1 courgette
- ▶ Poivre

## Réalisation

Faire cuire les pâtes dans l'eau, ne pas saler l'eau, il y a déjà du sel dans le jambon.

Dans une poêle faire revenir le jambon, la courgette coupée en petits morceaux et la sauge dans l'huile puis ajouter la crème.

Égoutter les pâtes et mélanger avec la sauce, ajouter le poivre et éventuellement de l'eau de cuisson.

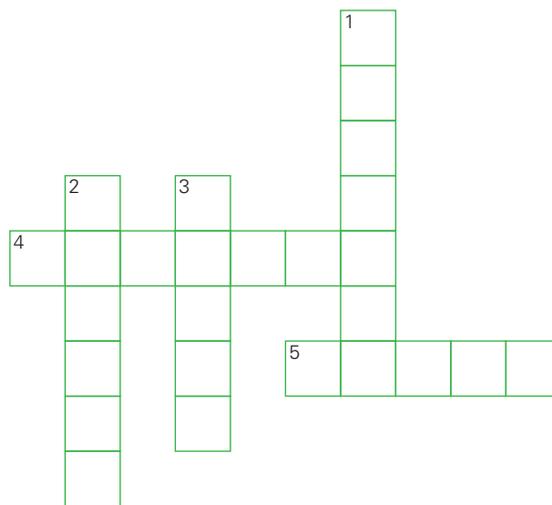
## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 206 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 345 kcal |
| Phosphore: 157 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 14 g    |
| Sodium: 281 mg    | > 2500 mg | par jour | Lipides: 12 g      |
|                   |           |          | Glucides: 46 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Janvier

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      | 7        |
| 8     | 9     | 10       | 11    | 12       | 13     | 14       |
| 15    | 16    | 17       | 18    | 19       | 20     | 21       |
| 22    | 23    | 24       | 25    | 26       | 27     | 28       |
| 29    | 30    | 31       |       |          |        |          |



### Horizontal

4. Epice sucrée des îles sublimant les plats
5. On peut l'avoir mais n'a pas de réel apport énergétique

### Vertical

1. Bon fromage d'une région suisse dont il porte le nom, riche en phosphate
2. Ce n'est pas un ami car il donne soif et est riche en sel
3. Volatile comestible, traditionnellement cuisiné à Noël

# MOUSSE PETIT SUISSE AU CHOCOLAT BLANC ET SON COULIS DE MÛRES

---

Service de néphrologie pédiatrique  
du CHUV, Lausanne



Pour 4 personnes ⌚ 30 min 🕒 20 min + 2 h de réfrigération

## Ingrédients

- ▶ 150 g de chocolat blanc
- ▶ 100 g de Petit Suisse nature
- ▶ 1,5 dl de ½ crème, fouetté
- ▶ 100 g de mûres
- ▶ 30 g de sucre blanc

## Réalisation

### Pour la mousse

Dans un saladier hacher grossièrement le chocolat puis le faire fondre au bain-marie. Dans un autre récipient, fouetter la crème.

Incorporer le Petit Suisse au chocolat fondu et laisser refroidir complètement. Une fois la préparation froide, incorporer délicatement la crème fouettée à la masse.

Mettre dans une poche à pâtisserie équipée d'une douille lisse. Garnir les caissettes. Réserver au moins 2 heures au frais.

### Pour le coulis de mûres

Laver soigneusement les mûres et les verser dans une marmite à fond antiadhésif. Couvrir et faire cuire 5 minutes, à feu moyen puis laisser reposer 5 minutes.

Passer les mûres au moulin à légumes (grille très fines). Ajouter le sucre et faire cuire 10 minutes à feu doux.

Verser la préparation encore tiède sur la mousse au moment de servir.

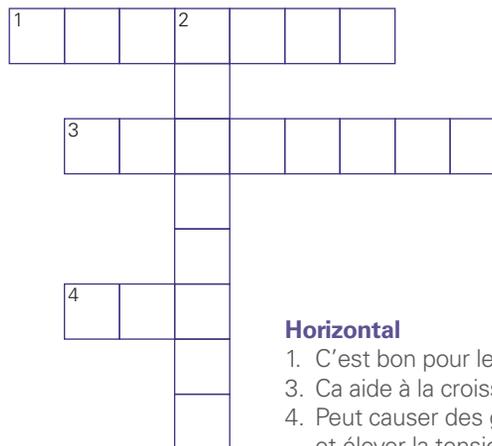
## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 260 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 382 kcal |
| Phosphore: 135 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 6 g     |
| Sodium: 53 mg     | > 2500 mg | par jour | Lipides: 26 g      |
|                   |           |          | Glucides: 32 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Février

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 5     | 6     | 7        | 8     | 9        | 10     | 11       |
| 12    | 13    | 14       | 15    | 16       | 17     | 18       |
| 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     | 25       |
| 26    | 27    | 28       |       |          |        |          |



### Horizontal

1. C'est bon pour les os
3. Ça aide à la croissance
4. Peut causer des gonflements et élever la tension artérielle

### Vertical

2. C'est riche en potassium

# POULET AU CURRY DE L'ÎLE DE LA RÉUNION ET ROUGAIL TOMATES

Hôpital Fribourg,  
Hôpital Fribourgeois HFR

## DOIS-JE FAIRE ATTENTION AU PHOSPHORE DANS MON ALIMENTATION ?

Oui, cet élément chimique essentiel se trouve dans presque tous les aliments. Chez les insuffisants rénaux, une alimentation trop riche en phosphore est néfaste pour les vaisseaux sanguins et le cœur. Sous forme d'additifs par exemple E341, le phosphore est encore plus néfaste car mieux absorbé par l'organisme. Faites particulièrement attention à l'alimentation industrielle : fastfood, boissons gazeuses, et notamment sodas, plats pré-cuisinés, fromage à tartiner. Retenez que plus un aliment est transformé industriellement, plus il est riche en phosphore !



Pour 6 personnes ⌚ 45 min 🍲 2 h

## Ingrédients

### Pour le poulet

- ▶ 1 poulet fermier (1 kg environ)
- ▶ 3 gros oignons rouges
- ▶ 3 gousses d'ail
- ▶ 1 grosse tomate
- ▶ 2 branches de thym frais
- ▶ ½ cuil. à s. de curcuma en poudre
- ▶ 5 g de gingembre frais
- ▶ 2 cuil. à s. d'huile de tournesol
- ▶ Poivre

### Pour la rougail tomates

- ▶ 2 grosses tomates
- ▶ 2 piments selon le goût
- ▶ 1 échalote

## Réalisation

### Pour le poulet

Découper le poulet en morceau ou le faire découper par votre boucher. Eplucher les oignons, les émincer finement puis éplucher l'ail et le mixer avec le poivre. Finalement, couper la tomate en petits dés.

Dans une marmite, faire chauffer l'huile et y faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Si la viande accroche, déglacer avec très peu d'eau et baisser le feu afin que le poulet rende ses graisses. Mettre sur feu doux et enlever le surplus de graisse, laisser l'équivalent de 2 cuillères à soupe. Ajouter les oignons, remuer 1 minute puis ajouter l'ail. Bien mélanger jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

Ensuite, ajouter les tomates, le thym, le curcuma et le gingembre, bien remuer et laisser réduire. Recouvrir la viande avec de l'eau et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à réduction de la sauce.

### Pour la rougail tomates

Émincer tous les ingrédients et mélanger. Servir avec le poulet.

## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 594 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 275 kcal |
| Phosphore: 289 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 28 g    |
| Sodium: 230 mg    | > 2500 mg | par jour | Lipides: 11 g      |
|                   |           |          | Glucides: 12 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Mars

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 5     | 6     | 7        | 8     | 9        | 10     | 11       |
| 12    | 13    | 14       | 15    | 16       | 17     | 18       |
| 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     | 25       |
| 26    | 27    | 28       | 29    | 30       | 31     |          |

# ESCALOPES DE PORC GRILLÉES AVEC EBLY, POMMES GRILLÉES ET SALADE ŒUF ET DENT DE LION

---

Hôpital du Valais, Centre de dialyse,  
Site de Sion du Centre du Valais



*Recette réalisée par Annick*

Pour 2 personnes ⌚ 35 min 🍳 30 min

## Ingrédients

### Pour l'escalope de porc

- ▶ 2 escalopes de porc de 100 g
- ▶ ½ cuil. à s. d'huile d'olive
- ▶ ¼ cuil. à s. de paprika mi-fort
- ▶ 2 pommes rouges en lamelles épaisses
- ▶ 5 g de beurre

### Pour le blé Ebly

- ▶ 120 g de blé Ebly cru
- ▶ 400 ml d'eau
- ▶ ½ cuil. à s. d'huile d'olive
- ▶ 1 oignon fane en rondelles

### Pour la salade

- ▶ 60 g de dent de lion
- ▶ 1 gros œuf coupé en quartier

### Pour la sauce à salade

- ▶ 1 cuil. à c. de moutarde
- ▶ 1 cuil. à s. d'huile de colza
- ▶ ½ cuil. à s. de vinaigre de pomme
- ▶ 1 pincée de poivre
- ▶ 1 pincée d'herbes de Provence

## Réalisation

### Pour les escalopes de porc

Badigeonner les escalopes d'huile et de paprika, les griller à la poêle 2 minutes de chaque côté puis réserver. Dans la même poêle, faire revenir les lamelles de pommes environ 5 minutes avec le beurre.

### Pour le blé Ebly

Faire chauffer l'huile dans une casserole puis faire revenir le blé Ebly et l'oignon env. 2 minutes.

Ajouter l'eau et cuire environ 20 à 25 minutes, selon texture désirée. Egoutter et réserver à couvert. Finalement, dresser le blé et les escalopes, et servir avec la salade.

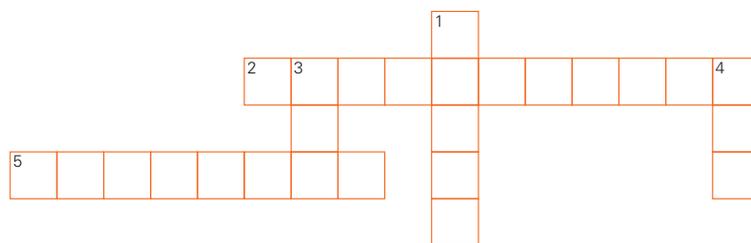
## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 984 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 626 kcal |
| Phosphore: 531 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 36 g    |
| Sodium: 237 mg    | > 2500 mg | par jour | Lipides: 28 g      |
|                   |           |          | Glucides: 55 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Avril

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          |        | 1        |
| 2     | 3     | 4        | 5     | 6        | 7      | 8        |
| 9     | 10    | 11       | 12    | 13       | 14     | 15       |
| 16    | 17    | 18       | 19    | 20       | 21     | 22       |
| 23    | 24    | 25       | 26    | 27       | 28     | 29       |
| 30    |       |          |       |          |        |          |



### Horizontal

2. Poisson riche en sel
5. Fruit pauvre en potassium

### Vertical

1. On lutte pour qu'il soit sec
3. Plante à bulbe recherchée pour l'assaisonnement des plats
4. Cuisson idéale en dialyse

# TRUITE (DU DOUBS) FAÇON GRAND-MÈRE

---

Hôpital du Jura Site de Delémont

## PUIS-JE AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SI JE SUIS EN DIALYSE ?

Absolument, pour se maintenir en santé, chaque pas compte ! Si réaliser 30 minutes d'activité par jour vous semblent difficiles à réaliser, faire 3 fois 10 minutes. Par exemple, utiliser les escaliers à la place de l'ascenseur, descendre du bus un arrêt plus tôt et finir sa route à pieds. Marche, nordic walking, vélo, danse, badminton sont recommandés.



Pour 1 personne ⌚ 30 min 🍳 45 min

## Ingrédients

- ▶ 1 truite par personne (env. 150 g)
- ▶ 1 carotte (40 g)
- ▶ 1 échalote (20 g)
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuil. à s. de ciboulette
- ▶ 1 cuil. à s. de persil
- ▶ 1 cuil. à s. d'ail des ours
- ▶ 20 g de beurre
- ▶ 3 feuilles d'oseille
- ▶ Vin blanc et eau

## Réalisation

Nettoyer et laver la truite, la déposer sur le dos dans un plat en pyrex et la caler avec l'échalote et la carotte pour qu'elle reste sur le dos. Ensuite, mixer le beurre avec l'ail des ours, le persil, la ciboulette et l'ail.

Garnir l'intérieur de la truite avec le beurre aux herbes et y ajouter une feuille d'oseille puis mettre dans un pyrex avec une base d'eau et de vin blanc (remplir jusqu'à 2 à 3 cm du bord).

Cuire au four durant 30 minutes, piquer la truite pour vérifier la cuisson.

## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 817 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 413 kcal |
| Phosphore: 384 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 30g     |
| Sodium: 76 mg     | > 2500 mg | par jour | Lipides: 30g       |
|                   |           |          | Glucides: 3g       |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

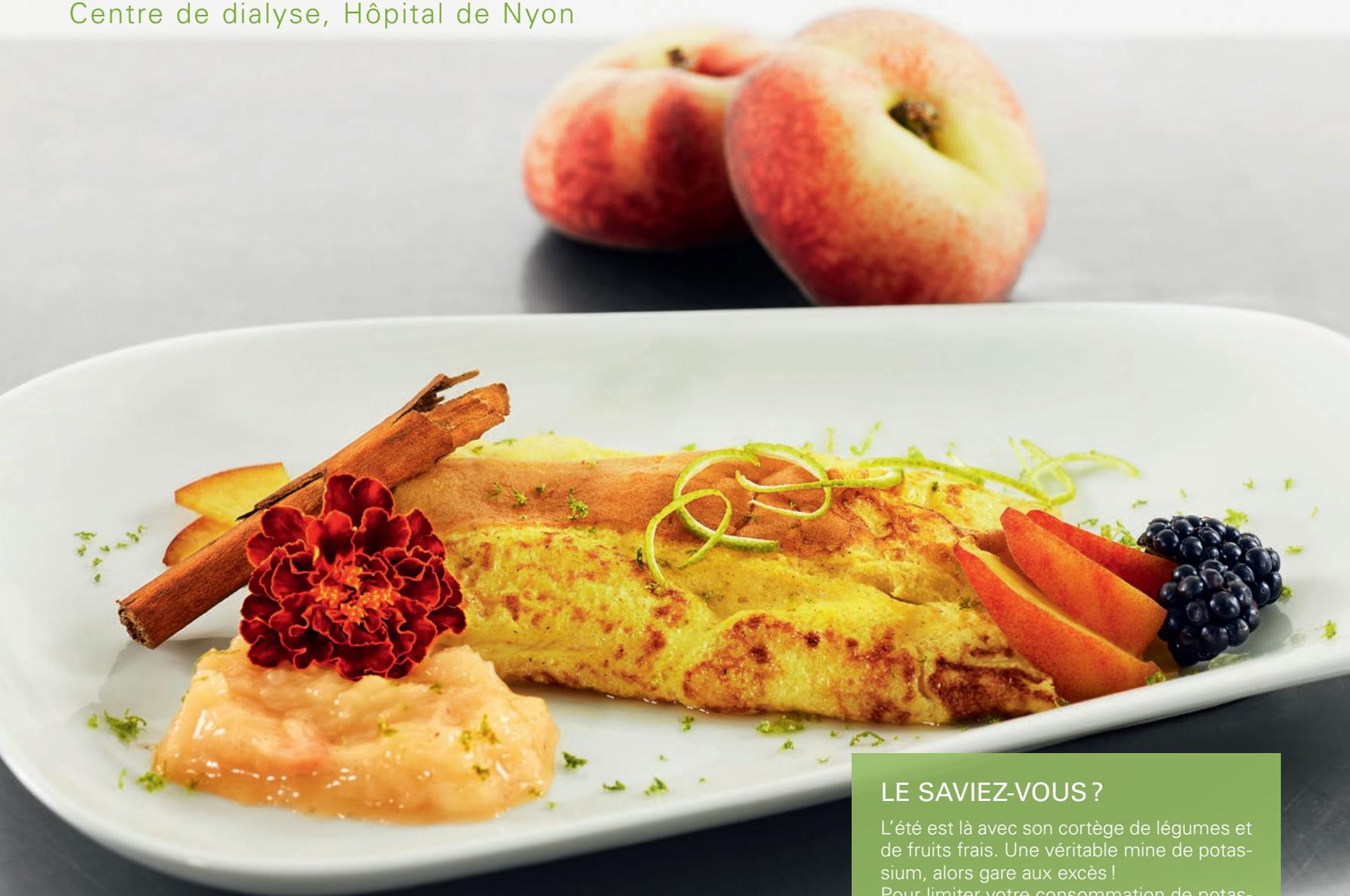
## Mai

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       | 1     | 2        | 3     | 4        | 5      | 6        |
| 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     | 13       |
| 14    | 15    | 16       | 17    | 18       | 19     | 20       |
| 21    | 22    | 23       | 24    | 25       | 26     | 27       |
| 28    | 29    | 30       | 31    |          |        |          |

# OMELETTE SUCRÉE AUX PÊCHES

---

Centre de dialyse, Hôpital de Nyon



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'été est là avec son cortège de légumes et de fruits frais. Une véritable mine de potassium, alors gare aux excès !

Pour limiter votre consommation de potassium, sachez faire le bon choix ! D'un fruit à l'autre, la teneur en potassium peut varier énormément. Pour vous aider à choisir, consultez le tableau à la fin du calendrier.

Pour 4 personnes ⌚ 20 min 🍳 15 min

## Ingrédients

- ▶ 4 œufs
- ▶ 50 g de séré mi-gras
- ▶ 30 g de sucre en poudre
- ▶ 2 pêches
- ▶ 1 sachet de sucre vanillé
- ▶ 20 g de beurre

## Réalisation

Commencer par laver et peler les pêches puis, couper les en lamelles épaisses de 5 mm. Casser les œufs dans un saladier et les battre en omelette, ajouter le sucre et le sucre vanillé puis fouetter à nouveau jusqu'à obtention d'une texture mousseuse. Verser ensuite la crème sur le mélange et remuer encore.

Dans une poêle, faire fondre le beurre puis verser le mélange. Ajouter alors les lamelles de pêches et remuez bien.

Laisser prendre la préparation à feu doux sans toucher aux œufs, l'omelette sera cuite au bout de 5 minutes, la plier et servir.

Selon goûts, agrémenter d'un saupoudrage de cannelle en poudre ou d'une petite touche de sirop d'érable en dressant l'assiette.

### Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 207 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 200 kcal |
| Phosphore: 200 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 16 g    |
| Sodium: 130 mg    | > 2500 mg | par jour | Lipides: 5 g       |
|                   |           |          | Glucides: 16 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Juin

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       | 1        | 2      | 3        |
| 4     | 5     | 6        | 7     | 8        | 9      | 10       |
| 11    | 12    | 13       | 14    | 15       | 16     | 17       |
| 18    | 19    | 20       | 21    | 22       | 23     | 24       |
| 25    | 26    | 27       | 28    | 29       | 30     |          |

# CARRÉ D'AGNEAU ET JARDINIÈRE DE LÉGUMES AVEC PURÉE AUX HERBES

Hôpital du Valais,  
Centre de dialyse, site de Sierre



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Impossible de faire l'impasse sur les protéines ! Notre corps en a besoin pour se construire, fonctionner et se protéger. La dialyse augmente les pertes en protéines. Veillez à avoir des apports suffisamment en protéines (tableau des valeurs nutritionnelles), en diversifiant vos aliments selon vos goûts. Faites-vous conseiller par votre diététicien(ne), car les sources de protéines peuvent être riche en phosphore !

Pour 4 personnes ⌚ 60 min 🍳 60 min

## Ingrédients

- ▶ 800 g de carré d'agneau
- ▶ 80 g d'asperges
- ▶ 80 g de carottes
- ▶ 80 g de courgettes
- ▶ 200 g de pommes de terre
- ▶ 1 cuil. à c. de poivre blanc moulu
- ▶ 1 cuil. à s. de persil
- ▶ 1 cuil. à s. de romarin
- ▶ 1 cuil. à s. de ciboulette
- ▶ 15 ml d'huile extra-vierge d'olive
- ▶ 2 cuil. à s. de maïzena
- ▶ 40 g de pain de mie

## Réalisation

### Pour la purée et la jardinière de légumes

Peler et laver les légumes, couper les courgettes, carottes et pommes de terre en morceaux, laisser les asperges entières. Bouillir les légumes, selon les différents temps de cuisson puis jeter l'eau de cuisson.

Cuire les pommes de terre à part puis les passer au passe-vite pour obtenir une purée, assaisonner avec une partie de l'huile d'olive, la ciboulette et le persil.

### Pour le carré d'agneau

Faire dorer la viande dans une poêle et chauffer le four à 185°C. Déposer la viande sur une grille du four, et sous la grille mettre un bol (ou un plat à gratin) rempli avec un peu d'eau, pour faire cuire l'agneau à la vapeur pendant 12 minutes. Ajouter le romarin et le poivre vers la fin de la cuisson.

Récupérer l'eau de cuisson et faire épaissir avec la maïzena en laissant mijoter.

Finalement, repasser les légumes dans une poêle avec l'eau de cuisson épaissie avec le restant d'huile d'olive et la ciboulette.

Servir la viande sur le lit de purée. Couvrir le carré d'agneau avec le pain de mie relevé au romarin et servir les légumes en dessus.

## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 765 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 366 kcal |
| Phosphore: 358 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 33 g    |
| Sodium: 206 mg    | > 2500 mg | par jour | Lipides: 18 g      |
|                   |           |          | Glucides: 19 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Juillet

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          |        | 1        |
| 2     | 3     | 4        | 5     | 6        | 7      | 8        |
| 9     | 10    | 11       | 12    | 13       | 14     | 15       |
| 16    | 17    | 18       | 19    | 20       | 21     | 22       |
| 23    | 24    | 25       | 26    | 27       | 28     | 29       |
| 30    | 31    |          |       |          |        |          |

# GLACÉ AU CITRON VERT

Centre de dialyse d'Onex



## PUIS-JE BOIRE D'AVANTAGE EN ÉTÉ ?

Non, car la quantité d'hydratation autorisée dépend de ce que vous éliminez. Malheureusement, il est important de contrôler vos apports de liquides, car une prise trop importante rend la dialyse difficile (chute de tension, crampe, etc.) Limitez les sodas trop sucrés car ils donnent encore plus la soif. Évitez les boissons riches en sodium et en potassium comme les jus de fruits et de légumes, les potages et les bouillons de légumes. Préparez des mini-cubes de glace moitié eau, moitié citron, prenez des glaçons en petite quantité ou utilisez des sprays de liquide.

Pour 6 personnes ⌚ 30 min 🍷 10 min

## Ingrédients

- ▶ 3 œufs
- ▶ 75 g de sucre
- ▶ 3 dl de crème 35%
- ▶ 2 citrons verts
- ▶ 1 thermomètre

## Réalisation

Râper les citrons verts et les presser. Incorporer les zestes dans le jus des citrons et réserver au frais.

Battre la crème (la monter en crème fouettée) et également la réserver au frais. Dans un bol, casser les œufs entiers et ajouter le sucre avec une pincée de sel, chauffer le mélange à 37-40°C, puis bien battre. Ajouter la crème au mélange œufs / sucre, mélanger délicatement puis ajouter le jus de citrons avec les zestes.

Dresser dans une terrine et mettre au congélateur au minimum 3 heures.

## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 128 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 270 kcal |
| Phosphore: 90 mg  | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 5 g     |
| Sodium: 55 mg     | > 2500 mg | par jour | Lipides: 21 g      |
|                   |           |          | Glucides: 16 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Août

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       | 1        | 2     | 3        | 4      | 5        |
| 6     | 7     | 8        | 9     | 10       | 11     | 12       |
| 13    | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     | 19       |
| 20    | 21    | 22       | 23    | 24       | 25     | 26       |
| 27    | 28    | 29       | 30    | 31       |        |          |

# PÂTES PIQUANTES AUX CÈPES

---

Etablissements Hospitaliers du Nord Vaudois, Yverdon



## OUBLIEZ LE SEL !

Cannelle, thym, girofle, paprika, cerfeuil, cumin, etc. Voici des épices et des herbes qui parfument et donnent de la saveur à vos mets. Le sel est délétère pour votre santé. Il contribue à la rétention d'eau et augmente la tension artérielle. Evitez donc de le mettre sur la table. Les plats cuisinés achetés dans le commerce contiennent énormément de sel. Attention aux substituts de sel car ils sont riches en potassium, ce qui peut s'avérer néfaste.

*Recette réalisée par Daniella*

Pour 6 personnes ⌚ 10 min 🍳 10 min

## Ingrédients

- ▶ 30 g de cèpes séchés
- ▶ 250 ml d'eau bouillante
- ▶ 80 ml d'huile d'olive
- ▶ 2 gousses d'ail hachées finement
- ▶ 1 pincée de flocons de piment chili séchés
- ▶ 500 ml de champignons de Paris coupés en 4
- ▶ ¼ cuil. à c. de sauge séchée
- ▶ cuil. à s. de persil frais haché
- ▶ 125 g de perles de mozzarella
- ▶ 250 g de pâtes non cuites

## Réalisation

Réhydrater les cèpes dans 250 ml d'eau bouillante.

Remplir d'eau une marmite (environ 3 l), puis amener l'eau à ébullition pour la cuisson des pâtes. Respecter le temps de cuisson indiqué par le fabriquant.

Pendant que les pâtes cuisent, faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle, suffisamment grande pour contenir les pâtes une fois cuites.

Plonger l'ail et les flocons de piment dans l'huile jusqu'à ce que l'ail blondisse puis ajouter les champignons de Paris, hausser la température à feu moyen/vif et poursuivre la cuisson.

Essorer les cèpes et réserver le liquide de trempage pour la sauce puis les hacher et les mettre dans la poêle.

A l'aide d'une passoire à mailles fines, filtrer le liquide de trempage des champignons et l'ajouter dans la poêle avec le reste des ingrédients, rajouter ensuite la sauge et cuire la sauce 5 minutes.

Egoutter les pâtes (ne pas les rincer) et les incorporer à la sauce aux champignons en cours de cuisson. Ajouter les perles de mozzarella et le persil, puis servir.

### Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 550 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 337 kcal |
| Phosphore: 154 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 10g     |
| Sodium: 7 mg      | > 2500 mg | par jour | Lipides: 17g       |
|                   |           |          | Glucides: 36g      |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Septembre

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          | 1      | 2        |
| 3     | 4     | 5        | 6     | 7        | 8      | 9        |
| 10    | 11    | 12       | 13    | 14       | 15     | 16       |
| 17    | 18    | 19       | 20    | 21       | 22     | 23       |
| 24    | 25    | 26       | 27    | 28       | 29     | 30       |

# TAJINE DE VEAU

---

Hôpital Universitaire de Genève



*Recette réalisée par Jemma la Mère d'Aida*

Pour 4 personnes ⌚ 30 min 🍳 1 h 15

## Ingrédients

- ▶ 500 g de veau (type filet mignon ou sauté dégraissé)
- ▶ 1 courge butternut (500 g environ)
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 citron pressé
- ▶ 20 cl d'eau
- ▶ 5-6 olives grecques pour la décoration
- ▶ 1 cuil. à c. de gingembre,
- ▶ ½ cuil. à c. de poudre de safran
- ▶ 1 bâton de cannelle
- ▶ Poivre
- ▶ 1 cuil. à s. de raisins secs
- ▶ ½ cuil. à s. d'huile d'olive

## Réalisation

Lavez la courge butternut et épluchez-la, coupez la moitié en fines lanières, l'autre moitié en plus gros cubes (au minimum 2cm de côté).

Dans une casserole ou un plat à tajine, faites revenir l'oignon émincé avec la viande coupée en morceaux dans l'huile d'olive, ajoutez ensuite la courge butternut, l'ail haché, le citron et les raisins. Rajoutez enfin le poivre et les épices.

Laisser cuire à feu doux environ 25 à 30 minutes.

Surveillez la cuisson : les cubes de courge doivent être cuits mais pas trop pour éviter qu'ils ne partent en purée, cela nuirait à la présentation du plat.

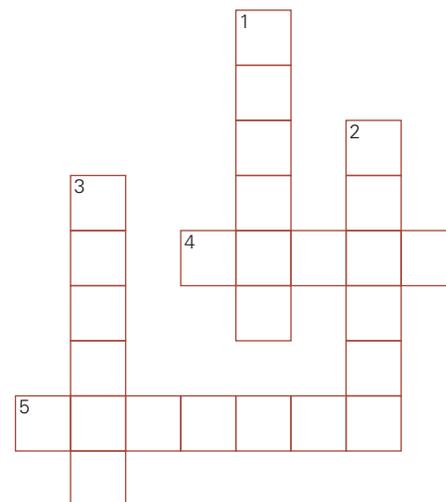
### Valeurs nutritionnelles par portion

|                     |           |          |                     |
|---------------------|-----------|----------|---------------------|
| Potassium : 1035 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories : 215 kcal |
| Phosphore : 295 mg  | > 1000 mg | autorisé | Protéines : 27 g    |
| Sodium : 146 mg     | > 2500 mg | par jour | Lipides : 3 g       |
|                     |           |          | Glucides : 19 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Octobre

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      | 7        |
| 8     | 9     | 10       | 11    | 12       | 13     | 14       |
| 15    | 16    | 17       | 18    | 19       | 20     | 21       |
| 22    | 23    | 24       | 25    | 26       | 27     | 28       |
| 29    | 30    | 31       |       |          |        |          |



### Horizontal

4. Mûrissant en fin d'été, je ne suis pas très riche en potassium
5. Féculent pauvre en phosphore pouvant qualifier une personne dans un langage familier

### Vertical

1. Précieuse comme une perle, je suis pauvre en phosphore
2. Fruit très riche en potassium
3. Partie du porc pauvre en phosphore

# CROÛTES AUX CHAMPIGNONS

---

Clinique de Cecil, Centre de dialyse, Lausanne



*Recette réalisée par Ginette*

Pour 4 personnes ⌚ 20 min 🍳 15 min

## Ingrédients

- ▶ 800 g de champignons (ex. pleurotes, champignon de Paris, pleurotes de panicaut)
- ▶ 1/2 bouquet de thym
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuil. à s. d'huile d'olive pour la cuisson
- ▶ 1 dl de vin blanc
- ▶ 1 dl de bouillon de légumes non salé
- ▶ 2 dl de crème
- ▶ Poivre de Cayenne
- ▶ 400 g de pain blanc (2 tranches par personne)

## Réalisation

Couper les champignons, effeuiller le thym et presser l'ail. Faire revenir les champignons dans l'huile bien chaude env. 3 minutes puis ajouter le thym, l'ail et faire revenir un court instant. Mouiller avec le vin, le bouillon et la crème, laisser mijoter env. 2 minutes, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Faire préchauffer le four à 240°C. Couper le pain en huit tranches, poser sur une plaque chemisée de papier cuisson. Faire griller env. 5 minutes tout en haut du four. Finalement, recouvrir le pain grillé de la sauce aux champignons.

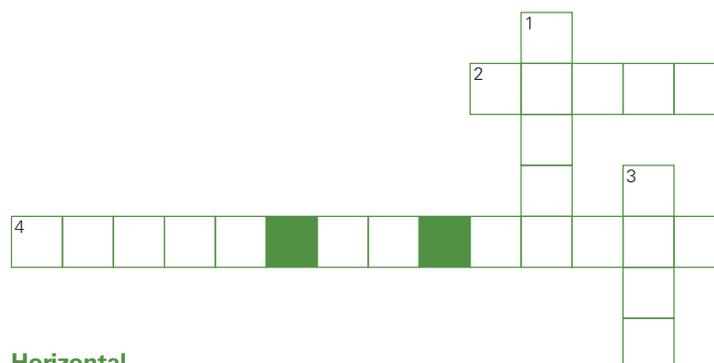
## Valeurs nutritionnelles par portion

|                   |           |          |                    |
|-------------------|-----------|----------|--------------------|
| Potassium: 900 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories: 491 kcal |
| Phosphore: 331 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: 15 g    |
| Sodium: 643 mg    | > 2500 mg | par jour | Lipides: 25 g      |
|                   |           |          | Glucides: 45 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Novembre

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 5     | 6     | 7        | 8     | 9        | 10     | 11       |
| 12    | 13    | 14       | 15    | 16       | 17     | 18       |
| 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     | 25       |
| 26    | 27    | 28       | 29    | 30       |        |          |



### Horizontal

2. Eau minérale riche en sel (4g/1L)
4. Légume riche en potassium

### Vertical

1. Boisson contenant du phosphore
3. Fromage à faible teneur en phosphore

# VOL-AU-VENT D'ÉMINCÉ DE POULET AU VIN ROUGE ACCOMPAGNÉ DE LÉGUMES

Centre de dialyse de Bienne



## EST-CE PERMIS ?

C'est Noël, puis-je manger tout ce qui me fait envie ? Presque ! Le jour qui précède le réveillon, veillez à vos apports en liquides, sel et potassium. Ainsi, lors du repas de fête, vous pourrez manger comme les autres convives. Privilégiez les petites quantités.

Pour 4 personnes ⌚ 60 min 🍳 15 min + 30 min de réduction

## Ingrédients

### Sauce

- ▶ 4 dl de vin rouge
- ▶ 2 étoiles de badiane
- ▶ 4 clous de girofle
- ▶ 8 grains de poivre noir, concassés
- ▶ 1 cuil. à c. de piment écrasé
- ▶ ½ bâton de cannelle
- ▶ 2 feuilles de laurier
- ▶ ½ orange, 2 morceaux de zeste râpé et 2 cuil. à s. de jus
- ▶ 1 oignon rouge, haché fin
- ▶ 2 cuil. à c. de fécule de maïs
- ▶ 1 dl de bouillon de légume non salé
- ▶ 2 cuil. à c. de cassonade
- ▶ 40-50 g de beurre, froid, coupé en morceaux
- ▶ Poivre

### Coque, chapeau et ruban du vol-au-vent

- ▶ emporte-pièce rond
- ▶ 4 coques de vol-au-vent du commerce
- ▶ 1 abaisse rectangulaire de pâte feuilletée au beurre (140 g)
- ▶ Jaune d'œuf pour badigeonner

### Légumes

- ▶ 300 g de chou frisé, paré, émincé
- ▶ 200 g de carottes, parées, coupées en petits dés
- ▶ 1 oignon rouge tranché en petits dés
- ▶ Beurre pour étuver
- ▶ 1/2 dl de bouillon de légumes non salé
- ▶ Poivre
- ▶ Un peu de thym effeuillé

### Émincé

- ▶ 400 g d'émincé de poulet
- ▶ Beurre pour rôtir
- ▶ Poivre

## Réalisation

### Sauce

Réduire de moitié le mélange de vin, zestes, jus d'orange, laisser refroidir. Egoutter et verser le liquide dans la poêle. Délayer la fécule de maïs avec le bouillon dans un verre, puis l'ajouter à la sauce. Porter à ébullition en remuant. Ajouter la cassonade, puis le beurre froid par portions, en remuant. Retirer du feu et poivrer.

### Chapeau

Découper à l'emporte-pièce 4 disques de pâte d'un diamètre env. 1 cm plus grand que celui du vol-au-vent. Façonner 4 rubans avec le reste de la pâte, les fixer sur les disques et badigeonner de jaune d'œuf. Cuire 10-15 min au milieu du four préchauffé à 220 °C.

### Légumes et émincé

Étuver le chou frisé, les carottes et l'oignon dans le beurre. Humidifier avec le bouillon, cuire à couvert, rectifier l'assaisonnement.

Cuire la viande en 2 portions dans le beurre à rôtir chaud, poivrer et l'ajouter à la sauce.

Garnir les vol-au-vent d'émincé en sauce, placer le chapeau au-dessus. Dresser avec les légumes.

## Valeurs nutritionnelles par portion

|            |        |           |          |            |          |
|------------|--------|-----------|----------|------------|----------|
| Potassium: | 835 mg | > 2500 mg | maximum  | Calories:  | 788 kcal |
| Phosphore: | 300 mg | > 1000 mg | autorisé | Protéines: | 28 g     |
| Sodium:    | 280 mg | > 2500 mg | par jour | Lipides:   | 48 g     |
|            |        |           |          | Glucides:  | 44 g     |

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien(ne)

## Décembre

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          | 1      | 2        |
| 3     | 4     | 5        | 6     | 7        | 8      | 9        |
| 10    | 11    | 12       | 13    | 14       | 15     | 16       |
| 17    | 18    | 19       | 20    | 21       | 22     | 23       |
| 24    | 25    | 26       | 27    | 28       | 29     | 30       |
| 31    |       |          |       |          |        |          |

# Valeurs nutritionnelles

---

## Viandes et volailles

| pour 100g              | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|------------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Agneau (côtelette)     | 18.4          | 65          | 275            | 186            |
| Bœuf steak (entrecôte) | 22.3          | 55          | 360            | 160            |
| Bœuf (filet)           | 21.9          | 42          | 340            | 160            |
| Bœuf (foie)            | 20.4          | 116         | 292            | 360            |
| Caille                 | 25.1          | 52          | 216            | 279            |
| Canard (viande rôtie)  | 23.3          | 155         | 392            | 202            |
| Dinde (poitrine)       | 24.0          | 63          | 326            | 210            |
| Poulet (poitrine)      | 23.1          | 72          | 330            | 210            |
| Poulet (cuisse)        | 17.1          | 95          | 250            | 190            |
| Porc (côtelette)       | 20.6          | 62          | 302            | 143            |
| Porc (épaule)          | 24.6          | 68          | 261            | 135            |
| Porc (filet)           | 22.3          | 65          | 320            | 150            |
| Porc (foie)            | 20.7          | 77          | 363            | 407            |
| Veau (côtelette)       | 19.1          | 76          | 329            | 209            |
| Veau (filet)           | 20.2          | 80          | 348            | 220            |
| Veau (foie)            | 20.1          | 62          | 292            | 320            |
| Blanc d'œuf            | 10.5          | 160         | 142            | 15             |
| Jaune d'œuf            | 16.5          | 50          | 97             | 520            |
| Œuf entier             | 12.5          | 133         | 125            | 188            |

## Charcuteries

| pour 100g               | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|-------------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Jambon cru              | 29.4          | 2130        | 250            | 156            |
| Lard cru, fumé          | 18.5          | 51          | 136            | 82             |
| Salami                  | 25.2          | 1132        | 184            | 94             |
| Saucisse à rôtir (porc) | 15.7          | 832         | 192            | 114            |
| Saucisse de Vienne      | 12.8          | 834         | 186            | 168            |

## Poissons et dérivés

pour 100g

|                             | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|-----------------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Cabillaud                   | 18.1          | 76          | 340            | 180            |
| Colin                       | 17.2          | 100         | 295            | 140            |
| Espadon                     | 19.4          | 102         | 342            | 506            |
| Flétan                      | 20.6          | 64          | 398            | 220            |
| Perche                      | 18.0          | 92          | 80             | 370            |
| Sardine                     | 20.4          | 110         | 360            | 270            |
| Sardine à l'huile, égouttée | 23.0          | 480         | 380            | 468            |
| Saumon d'élevage            | 19.9          | 57          | 441            | 245            |
| Saumon fumé                 | 22.5          | 1466        | 329            | 576            |
| Sole                        | 18.7          | 120         | 351            | 271            |
| Thon                        | 23.4          | 39          | 330            | 204            |
| Thon à l'huile, égoutté     | 27.6          | 347         | 267            | 259            |

## Fruits de mer, crustacés et coquillages

pour 100g

|               | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Crevette rose | 18.5          | 194         | 179            | 205            |
| Homard        | 15.9          | 270         | 220            | 235            |
| Huître        | 9.0           | 70-500      | 185            | 155            |
| Langouste     | 17.5          | 180         | 500            | 215            |
| Langoustine   | 19.6          | 341         | 213            | 183            |
| Moule         | 11.7          | 290         | 320            | 236            |

## Laits

pour 100g

|                       | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|-----------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Lait de chèvre        | 3.4           | 40          | 180            | 105            |
| Lait drink UHT        | 3.4           | 38          | 157            | 94             |
| Lait écrémé en poudre | 35.5          | 550         | 1600           | 1000           |
| Lait entier UHT       | 3.3           | 39          | 156            | 91             |

## Produits laitiers

pour 100g

|   | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|---|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Blanc battu                               | 8.6           | 35          | 114            | 13             |
| Bifidus acidulé nature                    | 4.1           | 45          | 178            | 114            |
| Mascarpone                                | 7.6           | 86          | 53             | 97             |
| Séré à la crème                           | 7.0           | 29          | 118            | 111            |
| Séré aux arômes                           | 7.4           | 31          | 128            | 116            |
| Yogourt aux fruits (partiellement écrémé) | 4.0           | 43          | 176            | 106            |
| Yogourt nature (au lait entier)           | 4.0           | 49          | 168            | 112            |

## Fromages

pour 100g

|                              | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Brie                         | 21.8          | 506         | 84             | 295            |
| Camembert, gras              | 21.2          | 891         | 83             | 262            |
| Emmental, gras               | 29.0          | 170         | 84             | 620            |
| Feta (lait de brebis/chèvre) | 15.6          | 1440        | 95             | 280            |
| Gruyère, gras                | 27.0          | 600         | 90             | 600            |
| Mozzarella                   | 36.0          | 446         | 100            | 800            |
| Parmesan                     | 38.5          | 1000        | 100            | 950            |
| Raclette                     | 26.4          | 728         | 70             | 492            |
| Roquefort                    | 18.7          | 1600        | 120            | 430            |
| Tête de moine                | 24.7          | 929         | 84             | 508            |

## Légumes

pour 100g

|                      | Protéines (g) | Sodium (mg) | Potassium (mg) | Phosphore (mg) |
|----------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|
| Aubergine            | 1.0           | 3           | 262            | 21             |
| Avocat               | 1.8           | 7           | 522            | 44             |
| Brocoli              | 3.0           | 13          | 370            | 67             |
| Carotte              | 0.8           | 40          | 300            | 25             |
| Céleri en branche    | 0.9           | 110         | 305            | 32             |
| Champignons de Paris | 1.8           | 16.9        | 326            | 56.4           |
| Chou-fleur           | 2.4           | 14          | 319            | 48             |
| Concombre            | 0.7           | 3           | 150            | 23             |
| Courgette            | 1.8           | 3           | 230            | 31             |
| Endive               | 1.8           | 43          | 330            | 54             |
| Epinard              | 2.7           | 65          | 529            | 52             |
| Fenouil              | 1.1           | 15          | 473            | 38             |
| Haricot vert         | 2.1           | 4           | 243            | 38             |
| Laitue               | 1.2           | 8           | 234            | 24             |
| Mâche ou rampon      | 2.0           | 4           | 459            | 53             |
| Mais doux            | 3.3           | 0           | 289            | 83             |
| Oignon               | 1.3           | 6           | 170            | 33             |
| Petits pois          | 6.0           | 2           | 300            | 126            |
| Poireau              | 1.6           | 12          | 256            | 35             |
| Poivron rouge        | 0.9           | 3           | 169            | 20             |
| Radis                | 1.0           | 21          | 241            | 18             |
| Salade iceberg       | 1.0           | 12          | 160            | 20             |
| Tomate               | 0.8           | 5           | 277            | 24             |

| <b>Fruits</b> pour 100g | <b>Protéines (g)</b> | <b>Sodium (mg)</b> | <b>Potassium (mg)</b> | <b>Phosphore (mg)</b> |
|-------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Abricot                 | 0.8                  | 2                  | 315                   | 20                    |
| Abricot en conserve     | 0.7                  | 2                  | 255                   | 18                    |
| Ananas en conserve      | 0.4                  | 2                  | 118                   | 10                    |
| Ananas frais            | 0.4                  | 2                  | 146                   | 11                    |
| Banane                  | 1.1                  | 1                  | 385                   | 22                    |
| Cerise                  | 1.3                  | 3                  | 246                   | 17                    |
| Citron                  | 0.7                  | 4                  | 153                   | 18                    |
| Fraise                  | 0.7                  | 2                  | 152                   | 23                    |
| Framboise               | 1.2                  | 3                  | 220                   | 29                    |
| Kiwi                    | 1.1                  | 4                  | 287                   | 37                    |
| Mandarine               | 0.7                  | 3                  | 145                   | 15                    |
| Mangue                  | 0.6                  | 2                  | 150                   | 22                    |
| Melon                   | 0.7                  | 18                 | 297                   | 17                    |
| Mûre                    | 1.0                  | 3                  | 200                   | 30                    |
| Myrtille                | 0.6                  | 2                  | 68                    | 11                    |
| Nectarine               | 0.9                  | 4                  | 212                   | 18                    |
| Orange                  | 1.0                  | 4                  | 179                   | 16                    |
| Pastèque                | 0.5                  | 2                  | 110                   | 9                     |
| Pêche                   | 0.5                  | 1                  | 160                   | 19                    |
| Poire                   | 0.4                  | 2                  | 125                   | 13                    |
| Pomme                   | 0.3                  | 4                  | 120                   | 9                     |
| Prune                   | 0.6                  | 2                  | 117                   | 17                    |
| Raisin                  | 0.7                  | 2                  | 197                   | 19                    |

| <b>Céréales et dérivés</b> pour 100g | <b>Protéines (g)</b> | <b>Sodium (mg)</b> | <b>Potassium (mg)</b> | <b>Phosphore (mg)</b> |
|--------------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Blé dur, semoule                     | 12.6                 | 3                  | 193                   | 143                   |
| Corn flakes                          | 7.2                  | 938                | 120                   | 59                    |
| Croissant                            | 8.2                  | 477                | 103                   | 72                    |
| Croissant complet                    | 10.2                 | 481                | 188                   | 141                   |
| Maïs, semoule                        | 8.8                  | 1                  | 80                    | 73                    |
| Muesli croquant                      | 8.7                  | 129                | 362                   | 244                   |
| Pain aux noix                        | 7.6                  | 624                | 226                   | 196                   |
| Pain blanc                           | 9.1                  | 624                | 110                   | 97                    |
| Pain de seigle                       | 7.5                  | 584                | 139                   | 113                   |
| Pain tessinois                       | 7.5                  | 585                | 86                    | 60                    |
| Pâtes, blé complet                   | 13.4                 | 130                | 390                   | 330                   |
| Pâtes aux œufs crues                 | 13.3                 | 17                 | 219                   | 153                   |
| Pâtes crues                          | 12.0                 | 3                  | 250                   | 190                   |
| Petit pain au lait                   | 8.7                  | 521                | 131                   | 108                   |
| Pomme de terre cuite (à l'eau)       | 1.8                  | 7                  | 280                   | 31                    |
| Pommes frites                        | 3.6                  | 24                 | 660                   | 62                    |
| Quinoa                               | 13.8                 | 9.6                | 804                   | 328                   |
| Riz blanc cru                        | 6.6                  | 5                  | 98                    | 102                   |
| Riz complet cru                      | 7.5                  | 6                  | 223                   | 303                   |
| Rösti (produit fini)                 | 2.0                  | 426                | 320                   | 34                    |
| Tresse au beurre                     | 8.7                  | 535                | 153                   | 105                   |

Un grand merci à nos sponsors,  
qui nous ont permis de mener à bien ce projet

---

**Baxter**

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

 **FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

  
**theramed ag**  
produits médicaux

  
**SANOFI**

 **VIFOR  
PHARMA**

**LE GRUYÈRE®**  
**SWITZERLAND** 

**CREDIT SUISSE** 

Fondation  
privée des **HUG**

  
Schweizerische  
Nierenstiftung  
Fondation Suisse  
du Rein



## Pour en savoir plus

---

Service de néphrologie  
Hôpitaux universitaires de Genève  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4  
1211 Genève 14  
T +41 22 372 97 63 (secrétariat)

📍 [www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch)

### Impressum

#### Conception et réalisation du projet:

Louise Parent, infirmière, service de néphrologie, HUG  
(louise.parent@hcuge.ch)

Olgica Mitikj-Angelovska, infirmière, service de néphrologie, HUG  
(olgica.mitikjangelovska@hcuge.ch)

Anne-Lise Barbier, infirmière, service de néphrologie, HUG

Françoise Raimbault (IRUS), service de néphrologie, HUG

**Graphisme:** Daniel Jaquet

**Photographie:** Thomas Hensinger

**Impression:** Moléson Impressions

#### Experts:

Aurélié Théry, diététicienne

Dr Patrick Saudan, médecin suppléant du chef de service,  
service de néphrologie, HUG

Dre Anne Dufey, médecin interne, service de néphrologie, HUG

Claudia, Cathy, Ginette, Nicolas, Françoise, Annick, Anne et  
Anne, Daniella, Aurélié, Jemma la maman d'Aïda, ainsi que  
Sophie Vaz, de l'école Hôtelière de Genève pour le dressage  
des assiettes.

Nos remerciements vont également à la Fondation Privée  
des HUG pour leurs précieuses collaborations tout au long de  
ce projet.

Finalement, nous remercions les 11 autres centres de dialyse  
en Suisse Romande et Tessin ayant participé à l'élaboration  
des recettes.

