

CALENDRIER 2020

Concilier plaisirs de la table et insuffisance rénale



Hôpitaux
Universitaires
Genève



La dialyse c'est 3 fois par semaine... MAIS, manger, c'est 3 fois par jour!

Les plaisirs de la table et la dialyse peuvent-ils faire bon ménage ?

Nous sommes confrontés régulièrement à cette question et c'est avec plaisir que nous vous répondons : oui !

Nous avons le plaisir de vous présenter notre cinquième calendrier, qui accompagnera patients, amis, familles et tous les gastronomes intéressés à découvrir des recettes simples, faciles à cuisiner tout en respectant les contraintes relatives au traitement de la dialyse. Au fil du calendrier, vous découvrirez également les conseils propres à chaque période de l'année.

En effeuillant l'année 2020, mois après mois, découvrez des recettes variées, des repères pour maintenir une alimentation équilibrée et des astuces pour faciliter votre quotidien, ainsi que des mots croisés pour tester vos connaissances.

Ce calendrier est aussi une base de dialogue. N'hésitez pas à nous poser des questions, à proposer vos recettes ou à partager vos secrets culinaires avec d'autres personnes dialysées.

Nous vous souhaitons d'excellente découverte gustative et au plaisir de recevoir vos appréciations.

L'équipe du service de néphrologie des HUG.

GÂTEAU DE VULLY ET SALADE D'ORANGES

Centre de dialyse de Bienne



De Fooby.ch
Réalisé par Léo, pâtissier chez
Pâtisserie Mage (Genève)
Proposé par Esther Salzgeber

Pour 8 personnes ⌚ 30 min 🍷 1h20

Ingrédients

Pâte

- ▶ 250 g de farine
- ▶ ½ c. à café de sel
- ▶ 1 c. à café de sucre
- ▶ ¼ dé levure (env. 10 g), émietté
- ▶ 30 g de beurre, fondu, froid
- ▶ 1½ dl de lait entier

Nappage

- ▶ 1 ½ dl de double-crème
- ▶ 1 jaune d'œuf
- ▶ 10 dèss de sucres, hachés grossièrement
- ▶ Noisettes de beurre (15 g)

Salade d'oranges

- ▶ 1 orange
- ▶ 1 c. à soupe de jus de citron
- ▶ 1 c. à café de miel

Réalisation

Pâte: Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure. Ajouter le beurre et le lait, lisser le tout en une pâte bien souple. Foncer le moule avec la pâte ainsi obtenue, bien l'aplatir. La couvrir et la laisser lever env. 1 h à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume. Former des creux à la surface en appuyant avec le bout des doigts.

Nappage: Mélanger la crème et le jaune d'œuf. Badigeonner la pâte avec la moitié du mélange. Répartir les morceaux de sucre au-dessus, les enfoncer dans la pâte, les recouvrir de flocons de beurre.

Cuire environ 10 min au milieu de four. Retirer le gâteau du four, le badigeonner du reste crème-œuf.

Poursuivre la cuisson env. 10 min, démouler le gâteau puis le laisser refroidir sur une grille.

Salade d'oranges: Peler l'orange et la couper en petits morceaux. Mélanger le jus de citron avec le miel et servir avec le gâteau.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium:	153 mg	> 2500 mg	maximum	Calories:	287 kcal
Phosphore:	69 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines:	5g
Sodium:	140 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides:	15g
				Glucides:	32g

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		



RISOTTO AU SAFRAN DE MUND

Hôpital Riviera Chablais, Centre de dialyse



De Betty Bossy
Réalisé par Anne Deltenre
Proposé par Mélanie Gillioz (diététicienne)
et Chantal Romand

Pour 4 personnes ⌚ 45 min 🍳 30 min

Ingrédients

- ▶ 1 c. à soupe de beurre
- ▶ 1 oignon finement haché
- ▶ 2 gousses d'ail, pressées
- ▶ 350 g de riz pour risotto
- ▶ 4 tomates pelées épépinées, en petits dés
- ▶ 1.5 c. à café de filaments de safran
- ▶ 1 à 2 c. à café de feuilles de thym
- ▶ 8 dl de bouillon de bœuf pauvre en sel, très chaud
- ▶ 50 g de lardons
- ▶ 1 c. à café d'huile d'olive
- ▶ 400 g d'émincé de veau
- ▶ Poivre

Réalisation

Chauffer le beurre dans une casserole. Faire suer l'oignon. Ajouter le riz, nacer le riz en remuant. Ajouter les tomates et les épices. Ajouter peu à peu le bouillon en remuant souvent de sorte que le riz soit toujours juste recouvert de liquide, laisser cuire doucement env. 25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente.

Faire rissoler les lardons lentement dans une poêle, égoutter sur du papier absorbant. Essuyer la poêle. Saisir le veau dans l'huile d'olive par portion environ 3 minutes, retirer. Poivrer, mélanger le riz avec les lardons, servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 876 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 526 kcal
Phosphore: 392 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 32 g
Sodium: 583 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 11 g
			Glucides: 74 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	29	

Cette version du risotto du Mund enrichie avec du fromage à raclette augmente vos apports en protéines et en énergie sans trop augmenter le volume du repas. Pour rappel, afin de maintenir votre masse musculaire, il est important de consommer suffisamment de protéines et encore plus dans le cadre de l'hémodialyse, car cette dernière induit une perte de protéines lors des séances.

SPÄTZLI AUX LÉGUMES TRICOLORES ET RICOTTA

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



Réalisé par Cyrielle Alvès
Proposé par Mégane Bonvin

Pour 2 personnes ⌚ 30 min 🍳 15 min

Ingrédients

- ▶ 300 g de spätzli aux œufs
- ▶ 200 g de ricotta
- ▶ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 1 petit oignon environ 50 g
- ▶ 1 petite courgette
- ▶ 1 carotte
- ▶ 100 g de champignons
- ▶ 1 c. à soupe de thym
- ▶ 1 c. à soupe de ciboulette
- ▶ ¼ c. à café de piment fort ou selon tolérance (optionnel)
- ▶ 3 c. à soupe d'eau

Réalisation

Laver tous les légumes. Emincer finement l'ail et l'oignon. Couper en rondelles les champignons et la carotte. Ensuite couper en julienne la courgette.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'ail, faire dorer, ensuite ajouter l'oignon. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

Ajouter les spätzli, carottes, courgettes, champignons, thym, poivre, piment mi fort et eau. Faire revenir durant 10 à 15 min. Hors feu ajouter la ricotta. Servir et décorer avec la ciboulette.

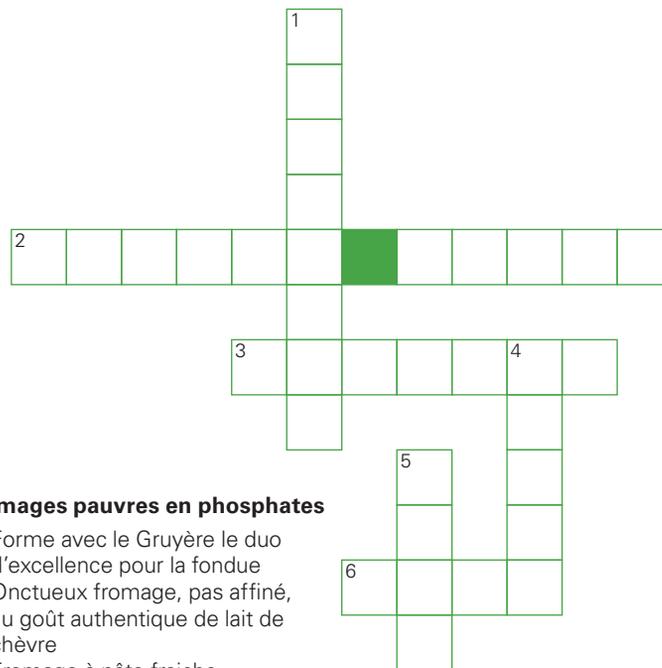
Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 696 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 472 kcal
Phosphore: 315 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 22 g
Sodium: 425 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 26 g
			Glucides: 35 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	12	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Fromages pauvres en phosphates

1. Forme avec le Gruyère le duo d'excellence pour la fondue
2. Onctueux fromage, pas affiné, au goût authentique de lait de chèvre
3. Fromage à pâte fraîche d'origine italienne
4. Fromage de multiples origines (Vaudoise, Savoyarde, etc.) de forme circulaire
5. Fromage frais fabriqué avec le petit lait, compact et maigre
6. Fromage français à pâte molle et croûte fleurie

TARTE À LA POITRINE DE DINDE

Clinique de Cecil, Centre de dialyse, Lausanne



Réalisé par Annick Tachin
Proposé par Elodie Alvarès, diététicienne

Pour 6 personnes ⌚ 20 min 🍳 40 min

Ingrédients

- ▶ 1 œuf
- ▶ 2 blancs d'œufs
- ▶ 300 g de poitrine de dinde
- ▶ 3 c. à soupe de farine
- ▶ 3 c. à soupe de fromage frais à tartiner
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 oignon haché
- ▶ 1 petite carotte coupée en petites rondelles
- ▶ 1 poivron rouge coupé en petits morceaux
- ▶ 1 gousse d'ail hachée
- ▶ 3-4 feuilles de laurier
- ▶ Poivre noir
- ▶ Vin de table

Réalisation

Faire revenir dans une casserole l'huile d'olive, l'ail, les feuilles de laurier et le poivre noir. Ajouter la dinde et le poivron coupés en petits morceaux. Laisser cuire 3 minutes puis ajouter le vin de table. Ajouter l'oignon, la carotte. Laisser cuire 5 minutes.

Battre l'œuf et les blancs d'œufs pendant 2 minutes. Ajouter la farine et le fromage frais à tartiner jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Séparer la pâte en deux parties, abaisser-les. La partie qui représentera le dessous de la tarte sera légèrement plus petite. Dans un moule graissé à tarte allant au four (27 cm), déposer la moitié de la pâte. Ajouter-y la préparation de dinde et couvrez avec le reste de la pâte.

Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 300 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 153 kcal
Phosphore: 189 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 16 g
Sodium: 148 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 6 g
			Glucides: 7 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			

L'activité physique diminue le stress et permet un meilleur contrôle du poids. Bouger régulièrement est bénéfique pour les os, les muscles et le cœur. Chaque pas compte ! Si réaliser 30 minutes d'activités par jour semble difficile, faire 3 fois 10 minutes. Par exemple, utiliser les escaliers, descendre du bus 2 à 3 arrêts plus tôt. La marche, le vélo, la danse, le jardinage, le badminton, sont particulièrement recommandés. Faites-vous accompagner, l'activité physique est recommandée à tous.

GLACE AU YOGOURT À LA RHUBARBE HUG

Hôpital Universitaire de Genève, Centre de dialyse



De Fooby.ch
Réalisé par Christine Laruz

Pour 900 grammes / 15 personnes 2 boules (60g) ⌚ 20 min 🍴 10 min

Ingrédients

- ▶ 400 g de yogourt nature à la grecque
- ▶ 100 g de sucre
- ▶ 2 c. à soupe de jus de citron
- ▶ 2 dl de crème entière, fouettée ferme

Compote

- ▶ 300 g de rhubarbe rouge émincée
- ▶ 70 g de sucre
- ▶ 1 c. à soupe d'eau

Réalisation

Mélanger au yogourt, (dans un récipient en acier chromé), le sucre et le jus de citron, puis incorporer délicatement la crème fouettée. Couvrir et mettre au congélateur env. 3 h. Bien remuer trois fois durant ce laps de temps.

Compote de rhubarbe : dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec la rhubarbe et le sucre. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant env. 5 min. Mixer et laisser refroidir. Incorporer la rhubarbe au mélange au yogourt, couvrir et remettre au congélateur 3 h. Bien remuer une fois pendant ce laps de temps.

Conseil : sortir la glace du congélateur env. 10 min avant de servir.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 120 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 114 kcal
Phosphore: 44 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 2 g
Sodium: 14 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 7 g
			Glucides: 46 g

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



CHEESECAKE VANILLE-FRAMBOISE

Hôpital de la Providence, Centre de dialyse, Neuchâtel



Réalisé par Louise Parent
Proposé par Manuela Mendonça, cheffe cuisine,
Lisa Perrot, étudiante 1^{ère} année BSC Nutrition

Pour 4 personnes ⌚ 30 min 🍳 10 min

Ingrédients

- ▶ 1.5 feuilles de gélatine
- ▶ 1 blanc d'œuf
- ▶ 1 gousse de vanille
- ▶ 75 ml de crème entière
- ▶ 25 g de sucre
- ▶ 150 g Philadelphia ou autre fromage frais
- ▶ 100 g de Petit Beurre
- ▶ 50 g de beurre
- ▶ 100 g de framboise (congelé si non disponible)

Réalisation

Faire tremper les feuilles de gélatines dans de l'eau froide. Dans une casserole, faire chauffer jusqu'à ébullition le sucre, la crème entière et la gousse de vanille en mélangeant. Retirer du feu, ajouter les feuilles de gélatine, les mélanger et laisser refroidir.

Pendant ce temps, mélanger le Philadelphia pour le rendre plus tendre. Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter la préparation crème, gousse de vanille, sucre au Philadelphia et battre. Ajouter délicatement les blancs d'œufs en neige au mélange. Mélanger jusqu'à obtenir une masse onctueuse, sans grumeaux.

Pour les biscuits : Mixer les Petits Beurres jusqu'à obtenir une masse compacte.

Monter le cheese-cake dans un emporte-pièce : bien tasser le biscuit sur environ 1 cm de hauteur puis ajouter la masse. Mettre dans un congélateur maximum 2 heures. Dès que le cheese-cake est ferme, le sortir du congélateur, laver et couper les framboises en deux et les déposer sur le dessus du cheese-cake en forme de couronne. Servir ou remettre le cheese-cake au froid en attendant de le servir.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 156 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 390 kcal
Phosphore: 98 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 7 g
Sodium: 223 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 28 g
			Glucides: 29 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					

Certains fruits, certains fruits oléagineux, certains légumes, la pomme de terre et le chocolat sont très riches en potassium. Pour réduire votre consommation de potassium, coupez, puis cuisez les pommes de terre dans un grand volume d'eau que vous jetterez à la fin de la cuisson. Privilégier les fruits et légumes à faible teneur en potassium dans votre quotidien. Pour faire le bon choix, consultez le tableau à la fin du calendrier. A noter que selon votre centre, durant la première heure de dialyse, vous pouvez manger un aliment riche en potassium qui sera éliminé par la dialyse.

DOS DE CABILLAUD AU CHORIZO EN PAPILOTE

Hôpital de La Tour, Centre de dialyse, Meyrin



De Ciqual.anses.fr
Réalisé par Claudia Raia
Proposé par François Charles

Pour 2 personnes ⌚ 15 min 🍲 20 min

Ingrédients

- ▶ Un dos de cabillaud de 300 g environ
- ▶ 12 rondelles fines de chorizo
- ▶ 1 citron coupé en 6 rondelles
- ▶ 2 filets d'huile d'olive
- ▶ 2 carottes moyennes en julienne
- ▶ 2 courgettes en brunoise
- ▶ Poivre
- ▶ Baies roses
- ▶ 2 branches de romarin

Réalisation

Découpez en julienne la carotte et les courgettes en brunoise. Les faire cuire à la vapeur une dizaine de minutes, réservez.

Prenez une feuille de papier sulfurisé assez grande et posez sur la feuille les légumes précuit à la vapeur.

Posez le dos de cabillaud préalablement rincé et séché sur les légumes. Mettez sur le cabillaud les 3 rondelles de citron et les rondelles de chorizo. Poivrez, mettez une branche de romarin et quelques baies roses.

Fermez la papillote en laissant un espace suffisant entre les ingrédients et le papier sulfurisé. Mettez la papillote dans un plat allant au four. Enfouez celui-ci au four préchauffé à 180°C et faites cuire pendant environ 20 min. Faites attention en ouvrant la papillote car c'est très chaud à cause de la vapeur.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 1334 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 402 kcal
Phosphore: 502 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 46 g
Sodium: 770 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 18 g
			Glucides: 13 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		

Il est important de contrôler vos apports en liquides, car une prise de poids inter-dialytique rend les séances de dialyse difficiles (chute de tension, crampes, etc.). Limitez les sodas trop sucrés ou salés, qui donnent encore plus soif. Stimulez votre salive en suçant des gommes ou des bonbons acidulés. Préparez-vous des mini-cubes de glace en ajoutant du jus de citron à l'eau (moitié-moitié). Buvez de l'eau par petite quantité, utilisez des sprays liquides sortant du frigo ou faites des bains de bouche pour humidifier la cavité buccale sans boire.

LASAGNES DE LÉGUMES À LA MOZZARELLA

Centre de Dialyse le Galicien, Prilly



Réalisé par Françoise Rimbault
Proposé par l'équipe de Jean-François Fleurat

Pour 6 personnes ⌚ 20 min 🍳 60 min

Ingrédients

- ▶ 8 plaques de pâte à lasagne
- ▶ 3 belles aubergines
- ▶ 250 g de tomates fraîches
- ▶ 1 poivron
- ▶ 200 g de mozzarella
- ▶ ½ bouquet de persil plat
- ▶ 1/2 bouquet de basilic
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 30 g de chapelure

Sauce béchamel

- ▶ 50 cl de lait d'avoine
- ▶ 40 g de Maïzena (farine de maïs)
- ▶ 20 g de beurre
- ▶ Noix de muscade
- ▶ 1 citron

Réalisation

Lavez les aubergines. Coupez les extrémités et, dans le sens de la longueur, coupez des tranches fines. Citronnez-les pour éviter qu'elles noircissent. Dans une poêle antiadhésive, faites poêler les aubergines. Comptez environ 3 minutes par face. Lavez les tomates. Retirez le cœur. Détaillez les tomates en fine brunoise. Réservez. Coupez le poivron en deux, retirez les graines et les parties blanches. Détaillez-le en fines lanières puis en dès. Equeutez le persil et le basilic et hachez les herbes finement.

Confectionnez ensuite la béchamel. Mélangez bien et, sans cesser de remuer, ajoutez le lait. Muscadez et poivrez. Mélangez au fouet sur feu moyen afin que la béchamel épaississe. Dans une casserole, versez le beurre. Laissez fondre et ajoutez la Maïzena.

Egouttez la mozzarella et détaillez-la en très fine tranches.

Huilez un plat allant au four. Nappez le fond du plat d'une très fine couche de béchamel. Recouvrez la béchamel de 4 plaques de pâte à lasagnes. Déposez une couche d'aubergines, ajoutez la moitié du persil haché et basilic, les dès de poivrons et la moitié du mozzarella. Versez une fine couche de béchamel et déposez 4 plaques de pâte à lasagnes. Disposez la brunoise de tomates, le basilic haché et le persil et le restant du mozzarella. Saupoudrez de chapelure. Enfournier les lasagnes de légumes et comptez 40 à 45 min de cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 500 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 342 kcal
Phosphore: 238 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 13g
Sodium: 363 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 13g
			Glucides: 38g

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						

Riche en _ _ _ _ _

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

BOUILLON
CAPRES
CHORIZO
CORNFLAKES
MOUTARDE
MISO
ROQUEFORT
PAINBLANC
SALAMI
SAUCESOYA
JAMBONCRU

Le _ _ _ _ _ est un des minéraux constituants du sel.

BOULETTES DE VIANDE À LA TOMATE

Centre de dialyse de l'hôpital de Bellinzona, Tessin



Réalisé par Olgica Mitikj- Angelovska
Proposé par Maria Mallone et Omar Bigioli

Pour 6 personnes ⌚ 20 min 🍳 15 min

Ingrédients

- ▶ 700 g de veau haché
- ▶ 300 g de tofu
- ▶ 100 g de carottes en brunoise
- ▶ 1 oignon haché
- ▶ 100 g de céleri-pomme en brunoise
- ▶ Poivre
- ▶ 2 c. à soupe de crème 35%
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ▶ 100 g d'oignon haché
- ▶ 180 g de tomates cerises coupée
- ▶ 5 feuilles de basilic
- ▶ Origan
- ▶ Huile d'olive

Réalisation

Cuire le tofu à la vapeur.

Mixer et ajouter à la viande de veau, la brunoise de carottes, le céleri, l'oignon haché et la crème.

Bien mélanger, ajouter le poivre. Former les boulettes.

Dans une poêle, faire revenir les boulettes dans l'huile d'olive. Ensuite, mettre les boulettes en attente sur une plaque.

Dans la même poêle, faire revenir les 100 gr d'oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates, le basilic et l'origan, puis remettre les boulettes et cuire lentement pendant environ 20 minutes en les retournant souvent.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 655 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 253 kcal
Phosphore: 314 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 31 g
Sodium: 88 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 12 g
			Glucides: 4 g

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				

Cet élément chimique essentiel, le phosphore, se trouve dans tous les aliments mais surtout dans les fromages, les viandes, les poissons et les plats prés cuisinés. Chez les patients avec une insuffisance rénale, une alimentation trop riche en phosphore est néfaste pour les vaisseaux sanguins et le cœur. Retenez que plus un aliment est transformé industriellement, plus il est riche en phosphore. Pour faire le bon choix, consultez le tableau à la fin de ce calendrier et privilégier les aliments à faible teneur en phosphore.

POIVRONS FARCIS VEGETARIENS

Unité de Néphrologie pédiatrique, site du CHUV, Lausanne



Réalisé par Annick Tachin
Proposé par Nouria Zelmat

Pour 4 personnes ⌚ 30 min 🍳 30 min

Ingrédients

- ▶ 500 g env. 4 poivrons (rouge, vert ou jaune)
- ▶ 300 g de riz cuit
- ▶ 500 g de tomates
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 oignon
- ▶ 2 c. à café de persil,
- ▶ 2 c. à café de basilic
- ▶ 1 c. à café d'herbe de Provence
- ▶ Poivre
- ▶ 5 c. à café d'huile d'olive
- ▶ 200 g de fromage Gruyère râpé
- ▶ 4 c. à soupe de maïs en boîte sans sel

Réalisation

Lavez et découpez les poivrons comme des citrouilles : faites des formes pour les yeux, la bouche et le nez. Coupez la tomate en petit dès. Epluchez et émincez finement l'oignon et l'ail.

Dans une poêle, verser l'huile d'olive. Ajouter les tomates, le poivre et les herbes aromatiques. Ajouter enfin le riz, le maïs, mélanger et réserver.

Avant de farcir les poivrons mélanger le gruyère à la farce. Découper délicatement les chapeaux et les évider en retirant les graines et filaments blancs. Remplir les poivrons de la préparation. Recouvrir du chapeau et enfourner durant 25 à 30 minutes. Servir aussitôt.

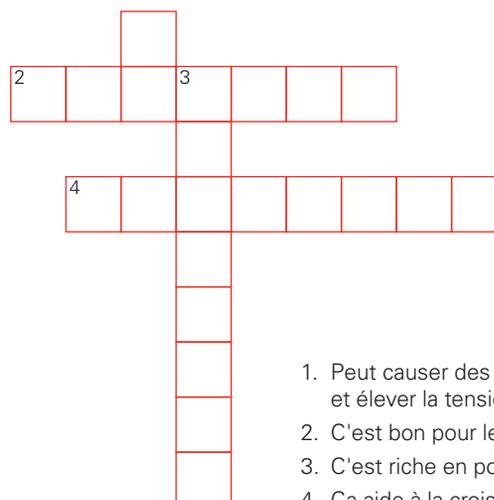
Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 675 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 452 kcal
Phosphore: 403 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 18 g
Sodium: 308 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 23 g
			Glucides: 39 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	



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

GÂTEAU DE LA SAINT-MARTIN, « TOETCHÉ »

Hôpital du Jura, Site de Delémont



Réalisé par Léo,
pâtissier chez Pâtisserie Mage (Genève)
Proposé par Isabelle Villemin, diététicienne

Pour 4 personnes ⌚ 15 min 🍳 30 min

Ingrédients

Pâte

- ▶ 350 g de farine
- ▶ 3 g de sel
- ▶ 1 c. à soupe d'huile de colza
- ▶ 30 g de beurre mou
- ▶ 15 g de levure fraîche
- ▶ 2 dl de lait entier tiède

Crème

- ▶ 1 œuf
- ▶ 2 dl de crème épaisse (ou double crème)

Salade

- ▶ 200 g de salade verte
- ▶ 200 g de carottes râpées
- ▶ 200 g de tomates

Réalisation

Mélanger la farine, le sel, l'huile et former un puits. Mettre dans le puits le beurre mou en petits morceaux. Délayer la levure émiettée dans le lait tiède, verser dans le puits et travailler le tout afin d'obtenir une pâte lisse. Façonner en boule et laisser monter à couvert pendant 1-2 heures. Étaler la pâte directement dans le moule à tarte et laisser à nouveau reposer à couvert pendant 15 minutes.

Former une bordure avec les doigts et piquer le fonds de la pâte.

Battre l'œuf et badigeonner le bord de la pâte

Verser le reste de l'œuf sur la crème épaisse et mélanger délicatement. Verser le tout sur la pâte. Mettre au milieu du four préchauffé à 250°C pendant 12 à 15 min.

Préparation de la vinaigrette pour la salade : 2 c. à café d'huile d'olive, 1 c. à café de moutarde à l'ancienne, 1 c. à café de vinaigre balsamique, ½ c. à café de miel, poivre. Mélanger le tout, et ajouter à la salade.

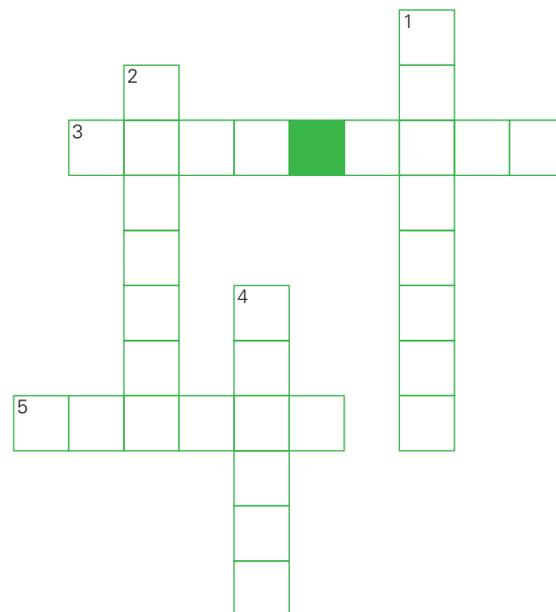
Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 636 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 784 kcal
Phosphore: 254 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 16 g
Sodium: 378 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 47 g
			Glucides: 72 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						



1. Un ami qui ne vous veut pas du bien par sa teneur en potassium.
2. Il vit dans l'eau mais ne vous en apportera pas dans l'assiette.
3. Avec lui on fait le pain d'énergie et de phosphates.
4. On y perd son morceau de pain mais on y gagne en sel.
5. Elle donne le sourire, mais aussi du potassium.

VERRINE DE TIRAMISU AUX POMMES ET CANNELLE

Etablissements Hospitaliers du Nord Vaudois,
Centre de dialyse, Yverdon



Réalisé par Louise Parent
Proposé par Julie Barcaroli (infirmière) et
Christelle Vetsch (diététicienne)

Pour 4 personnes 🕒 20 min / Réfrigération : 4 h

Ingrédients

- ▶ 2 pommes
- ▶ 10 g de beurre
- ▶ 70 g sucre semoule (20 g et 50 g)
- ▶ 1 c. à café de cannelle
- ▶ 1 c. à café de vanille en poudre
- ▶ 2 œufs
- ▶ 250 g de mascarpone
- ▶ 10 biscuits spéculos

Réalisation

Epluchez les pommes, coupez-les en dés. Faites-les dorer dans une poêle avec 10 g de beurre. Ajoutez 20 g de sucre et la cannelle. Laissez caraméliser, ajoutez la vanille et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes soient fondantes. Laissez refroidir.

Séparez les blancs des jaunes. Battez 50 g de sucre avec les 2 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 250 g de mascarpone et fouettez. Montez les 2 blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.

Ecraser 10 biscuits de spéculos grossièrement, réservez-en 1 c. à soupe.

Dans des petites coupelles, mettez les biscuits émiettés au fond, ajoutez quelques dés de pommes, recouvrez de la préparation au mascarpone puis refaites la même chose une deuxième fois. Parsemez de biscuits sur le haut de la verrine et réservez au frais 4 h minimum avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 149 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 516 kcal
Phosphore: 132 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 8 g
Sodium: 160 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 38 g
			Glucides: 40 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			



RISOTTO MOZZARELLA ET ROQUETTE

Hôpital Fribourgeois Régional, Centre de dialyse, Site de Riaz



Réalisé par Sylvain Ho
Proposé par Nathalie Volery, Cindy Murith et
Dorothée Gilbert

Pour 4 personnes ⌚ 40 min 🍳 30 min

Ingrédients

- ▶ 3 oignons fanes
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 300 g de risotto
- ▶ 2 dl de vin blanc
- ▶ 6 dl de bouillon de légumes sans sel
- ▶ 300 g de petit pois surgelés, (légèrement dégelés)
- ▶ 90 g de roquette
- ▶ 40 g de beurre
- ▶ 2 c. à café de persil haché
- ▶ 2 c. à café d'ail en poudre
- ▶ Poivre
- ▶ 250 g (égoutté) perles de mozzarella

Réalisation

Couper les oignons et les fanes en rouelles, réserver les fanes.

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir les oignons, ajouter le riz, nacrer en remuant. Mouiller avec le vin, faire réduire complètement. Verser peu à peu le bouillon en remuant souvent, de manière à couvrir le riz à hauteur, laisser mijoter 20 min, jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente.

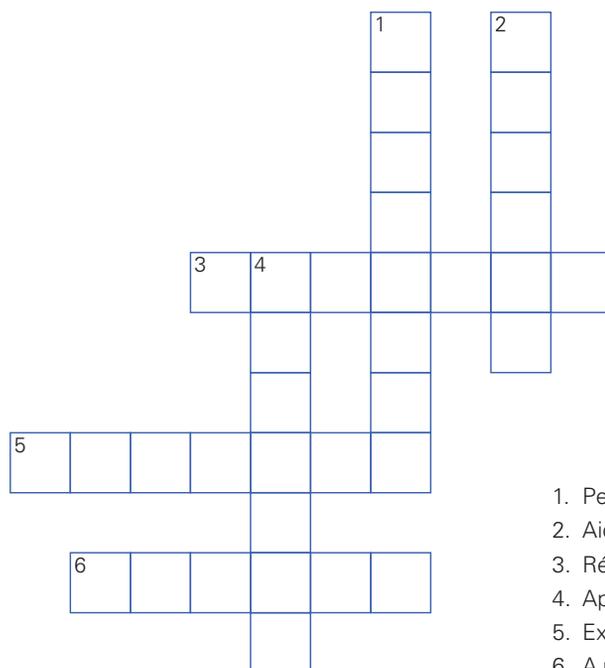
Incorporer au risotto petits pois, roquette, fanes réservés et beurre, rectifier l'assaisonnement, dressez.

Répartir 2 à 3 boules de mozzarella.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 470 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 677 kcal
Phosphore: 450 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 24 g
Sodium: 112 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 26 g
			Glucides: 75 g

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien-ne



1. Petite baies bleues, pauvre en K
2. Aide à apaiser la soif
3. Réputé en Valais, hélas riche en K
4. Appareil redouté avant et après la dialyse
5. Excellent pour les os, mais riche en phosphore
6. A raison de 30 min par jour très bon pour la santé

BISCUITS AU CITRON

Centre de dialyse de Château-d'Œx



Réalisé par Louise Parent
Proposé par Madame Boillat (patiente)

Pour 8 personnes ⌚ 20 min 🍴 15 min

Ingrédients

- ▶ 150 g de sucre
- ▶ 3 œufs
- ▶ 1 écorce de citron
- ▶ Jus de ½ citron
- ▶ 180 g de farine tamisé
- ▶ 1 ½ c. à café de poudre à lever

Glaçage

- ▶ 200 g de sucre glace tamisé
- ▶ ½ jus de citron
- ▶ 1 à 2 c. à soupe d'eau

Réalisation

Battre en mousse dans une terrine, le beurre, les œufs, l'écorce de citron et le jus de citron pendant 10 minutes. Mélanger la farine et la poudre à lever et ajouter à la pâte. Bien mélanger, battre encore environ 5 min. Verser dans une plaque à gâteau garnie d'un papier parchemin graissé (ou dans un moule à gâteau plat).

Refroidir, démouler.

Mélanger les ingrédients du glaçage et appliquer sur le biscuit selon goût.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 56 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 292 kcal
Phosphore: 93 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 6g
Sodium: 38 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 4g
			Glucides: 59g

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien-ne



RISOTTO AUX BOLETS

Hôpital Régionale de Lugano, Tessin



Réalisé par Daniella Ghafry
Proposé par Alessia Giunzioni

Pour 4 personnes ⌚ 20 min 🍲 25 min

Ingrédients

- ▶ 250 g de riz pour risotto
- ▶ 3 bolets frais
- ▶ 1 échalote
- ▶ ½ verre de vin blanc sec
- ▶ 1 dé de bouillon de légumes
- ▶ 1 c. à soupe de fromage râpé
- ▶ Poivre
- ▶ Persil pour décorer

Réalisation

Tout d'abord, nettoyer les bolets en enlevant la terre et grattant les tiges (ne pas laver).

Couper finement l'échalote et la faire revenir dans de l'huile. Ajouter le riz et le faire revenir quelques minutes. Mouiller avec le vin blanc et mélanger jusqu'à ce que le vin soit évaporé. Commencer à mouiller le riz avec le bouillon. Ajouter les tiges des champignons coupés en dés. Continuer à arroser avec le bouillon.

Emincer les chapeaux des champignons et les ajouter au riz lorsqu'il est presque cuit. Eteindre le feu.

Ajouter le fromage et le persil haché.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 282 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 336 kcal
Phosphore: 140 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 7 g
Sodium: 540 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 7 g
			Glucides: 50 g

Pour adolescents et enfants, consulter votre diététicien-ne

Une consommation accrue en sel est délétère pour la santé. Celle-ci contribue à la rétention d'eau et augmente la tension artérielle. Evitez donc de mettre du sel sur la table. Privilégiez les épices et les herbes aromatiques qui vont donner de la saveur à vos plats, car ceux-ci ne contiennent pas de sel. Attention aux substituts de sel ou sels diététiques car ils sont riches en potassium, ce qui peut s'avérer néfaste.

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

Fruits pour 100g	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
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

Céréales et dérivés pour 100g	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
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**

Fondation
privée des **HUG**

BioMed[®]
Hospital

 **VIFOR
PHARMA**

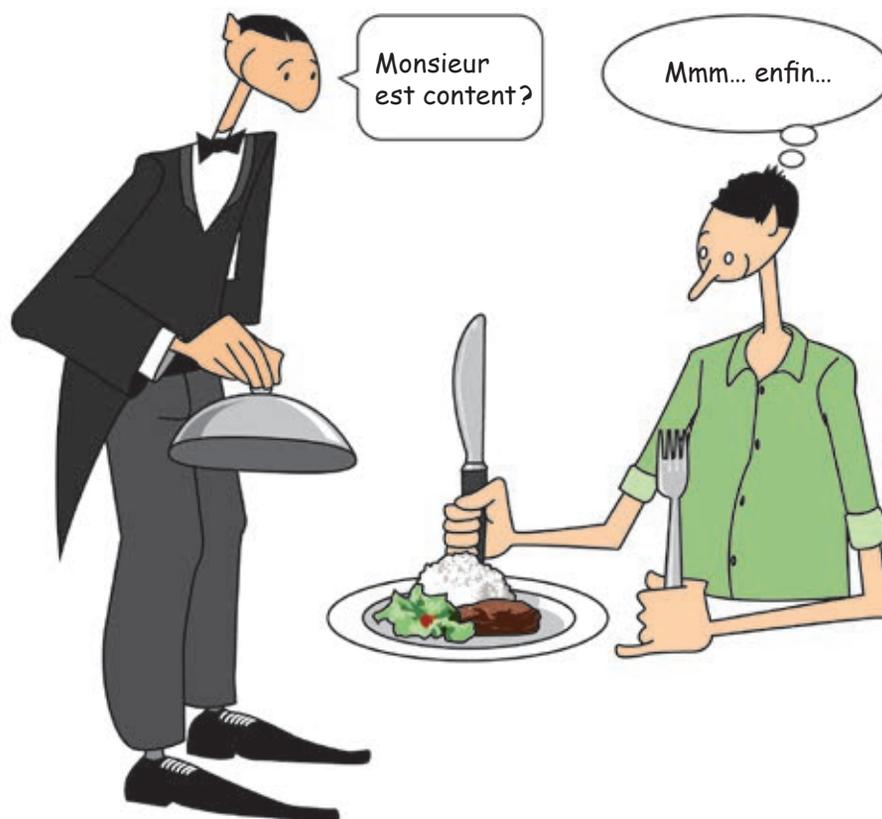
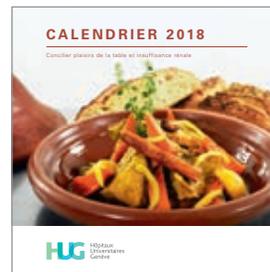
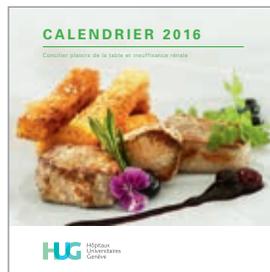

SANOFI

MCM MEDSYS
Together to excellence 


Schweizerische
Nierenstiftung
Fondation Suisse
du Rein

Donateur
anonyme

Editions précédentes



Pour en savoir plus

Service de néphrologie
Hôpitaux universitaires de Genève
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1211 Genève 14

Louise Parent: louparent@yahoo.com
Olgica Mitikj-Angelovska: Olgica.mitikjangelovska@hcuge.ch
Christine Laruaz: Christine.laruaz@hcuge.ch

Ce calendrier est également disponible
en allemand et en italien :

- ✂ www.nephrohug.ch
- ✂ www.nierenstiftung.ch
- ✂ www.swissnephrology.ch/pages/en/patients.php
- ✂ www.sanoficonnect.ch/hyperphosphatemie

Impressum

Conception et réalisation du projet:

Louise Parent, infirmière, Service de néphrologie, HUG
Olgica Mitikj-Angelovska, infirmière, Service de néphrologie, HUG
Serena Baldelli, chargée d'information communication, Service de la communication, HUG

Graphisme: Daniel Jaquet

Photographie: Thomas Hensinger

Illustrations: Simon Tschopp

Impression: Moléson Impressions

Experts:

Sylvain Ho, diététicien

Professeur Patrick Saudan, médecin responsable du projet

Nous remercions très sincèrement pour la réalisation des recettes, Anne Deltenre, Cyrielle Alvès, Annick Tachin, Christine Laruaz, Françoise Raimbault, Daniella Ghafry, Sylvain Ho, Claudia Raia.

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

Finalement, nous remercions les collaborateurs des 15 centres de dialyse, en Suisse Romande et au Tessin ayant participé à l'élaboration des recettes.

