



SERVICE DE DIALYSE

Consultation Nutrition

Tél : 4411 2343

Fax : 4411 6056

dialyse@chl.lu

Flyer Conseils au restaurant_Dialyse_FR-IT-Rapide_Fev.2019



Centre Hospitalier de Luxembourg
CENTRE

CHL Centre

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 www.chl.lu



CONSEILS AU RESTAURANT

- > FRANÇAIS
- > ITALIEN
- > RESTAURATION RAPIDE

SERVICE DE DIALYSE



Centre Hospitalier de Luxembourg
CENTRE

FRANÇAIS

Les restaurants français offrent une grande variété de plats.

Les spécialités varient selon les régions :

- Alsace** › Choucroute, charcuterie...
- Savoie** › Raclettes, gratin dauphinois, fondue...
- Nord** › Plat en sauce, ragoûts, pommes frites...
- Sud** › Légumes, poissons...

- › Les fromages et la charcuterie apportent du sel, pensez-y lorsque vous faites votre choix.
- › Les pommes frites sont souvent proposées comme accompagnement de la viande, elles sont plus riches en potassium que les pâtes et le riz.
- › Le pain français est un bon choix, pauvre en potassium et en phosphore.
- › Le beurre est généralement doux et non salé.
- › En dessert, régalez-vous avec un dessert à base de fruit, un sorbet, une île flottante, une crêpe au sucre, un gâteau...
- › Les desserts à base de chocolat et de fruits oléagineux sont plus riches en potassium.

› **La cuisine française est souvent composée de crème et de fromage. Elle peut donc être élevée en phosphore. Pensez à prendre vos chélateurs de phosphore.**



ITALIEN

La cuisine italienne est une cuisine ensoleillée, parfumée et colorée. Il y a les incontournables pâtes de formes et de goûts variés.

Quelques plats typiques :

- Le minestrone** › est une soupe de légumes (parfois riche en sel), pensez à le comptabiliser dans vos apports liquidiens de la journée.
- Les pizzas** › composées de divers légumes, sauces tomates, viandes, poissons, fromages
- Les risottos** aux fruits de mers, légumes...
- Les bruschetta (antipasti)** › à base de poivron, courgette, aubergine, ceux qui comprennent des saucisses et des légumes au vinaigre ou mariné sont assez salés.
- Les fromages** › gorgonzola, pecorino, parmesan...

- › La sauce tomate est souvent l'ingrédient principal des sauces qui accompagnent les pâtes. Pour limiter l'apport en potassium, osez changer les habitudes et tournez-vous vers d'autres saveurs avec des sauces aux poivrons, à la crème... et il est toujours possible de demander la sauce à part afin d'en mettre à discrétion.
- › Pour la pizza, régalez-vous avec une garniture légère ou végétarienne, et préférez la mozzarella, le pecorino... celles aux 4 fromages et au pepperoni sont plus riches en sodium. Vous aimez la pizza avec de la viande, alors choisissez une garniture à base de poulet, de fruits de mer (scampis, calamars, Saint-Jacques) ou de jambon cuit.
- › Le piment rouge est un condiment idéal pour donner du goût et assaisonner plutôt que le parmesan qui lui, est plus salé.
- › **La cuisine italienne peut être très élevée en potassium à cause des nombreux plats faits à base de sauce tomate, et de sel à cause des fromages et des charcuteries.**
- › **Le phosphore est également souvent présent notamment dans les fromages et les fruits de mer. Pensez à prendre vos chélateurs de phosphore.**



RESTAURATION RAPIDE

C'est une cuisine qui, prise occasionnellement, ne demandera pas de précautions particulières.

Seuls les sandwiches plus riches en sel devront être consommés avec modération afin d'éviter la sensation de soif. **Notamment les sauces telles que les sauces barbecue, soja ou le ketchup.**

CHOIX MOINS RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM	CHOIX PLUS RICHE EN SEL ET EN POTASSIUM
Hamburgers de taille normale ou pour enfant	Hamburgers ou cheeseburgers en portions du type Big ou Royal Deluxe
Sandwiches au rôti de bœuf ou à la dinde	Sandwiches avec bacon, sauces au fromage
Sandwiches au poulet grillé à la salade de thon ou à la salade de poulet	Sandwiches au poulet frits ou panés, nuggets ou bandes de poulet
Rondelles d'oignons non salés	Frites, pommes de terre pour enfants, chips, pommes de terre au four, salade de pommes de terre, flageolets au four
Salades de laitue, de chou, de macaronis	Aliments riches en potassium du buffet à salades ou pickles - limiter les tomates
Eaux pétillantes, à condition qu'elles contiennent moins de 50 mg de sodium pour 1 litre, limonades, thé et café, eau	Milk-shakes et boissons gazeuses aromatisées, ou au cola

