

# JAPONAIS



La consommation européenne de la cuisine japonaise est principalement centrée autour des :

- Sushis** › Riz roulé avec une tranche de poisson comme le saumon, le thon ou l'anguille.
- Yakitoris** › Brochettes de viande grillée, de fromage ou de poisson.
- Makis** › La différence avec les sushis réside dans la présentation, les makis sont enroulés dans le riz et le poisson dans une feuille d'algue.
- Californias** › Déclinaison du maki, le riz étant à l'extérieur de la feuille d'algue.
- Sashimis** › C'est tout simplement une tranche de poisson cru.
- Nouilles** › Plat incontournable, il peut s'agrémenter de viande comme du poulet, du bœuf ou du poisson.

- › Le sushi, les makis, les sashimis, les californias sont des bons choix, les aliments qu'ils contiennent sont riches en protéines et en féculents.
- › Le yakitori est un plat également riche en protéines et est cuisiné avec légèreté car les brochettes sont grillées.
- › Toutefois, les sauces qui accompagnent ces mets sont souvent riches en sel, elles sont à consommer de façon modérée.
- › Les soupes proposées (souvent salées), seront à comptabiliser dans les apports liquidiens du repas.
- › Les aliments frits dans de la pâte à tempura sont de bons choix, il faudra juste les tremper en toute discrétion dans les sauces.
- › Le tofu ou gâteau de soja est beaucoup utilisé dans la cuisine japonaise, ils sont un substitut à la viande. Ils sont toutefois souvent cuisinés avec de la sauce de soja pour lui donner du goût.
- › Les spécialistes de steak japonais offrent de bons choix de viande et de légumes grillés.
- › La glace au thé vert est un dessert très populaire et est un substitut au lait.
- › **La cuisine japonaise peut être très élevée en sodium à cause des sauces qui accompagnent les mets, ainsi que le mode de préparation en cuisine.**

› **Le poisson (riche en phosphore) est très présent dans les plats proposés : pensez à prendre vos chélateurs.**

## SERVICE DE DIALYSE

Consultation Nutrition

Tél : 4411 2343

Fax : 4411 6056

dialyse@chl.lu



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

- › CHINOIS
- › MEXICAIN
- › INDIEN
- › JAPONAIS

SERVICE DE DIALYSE



Flyer Conseils au restaurant Dialyse\_Ch-Mex-ind-Jap\_Fev 2019



Centre Hospitalier de Luxembourg  
**CENTRE**

# CHINOIS

Les aliments de base des chinois sont le riz, les nouilles et les légumes.

On retrouve également le soja et son dérivé, le tofu, et les condiments comme l'ail, le gingembre, l'échalote, le poivre blanc et l'huile de sésame.

La sauce soja et le vinaigre de riz sont également beaucoup utilisés dans la cuisine chinoise.

## Quelques plats typiques :

**Le canard laqué** › Servi avec un assortiment de petits légumes crus et d'une galette de blé.

**Les dim sum** › Ils se composent d'un ensemble de petites bouchées cuites à la vapeur, au four ou à la friture, ils sont fourrés à la viande ou haricots rouges.

**Le Porc sauce aigre douce** › Composé de petits morceaux de porc caramélisés, de légumes (poivrons, tomates, oignons) et de fruits (ananas ou pêche), le tout accompagné d'une sauce sucrée et acidulée.

**Les nouilles sautées** › Plat traditionnel par excellence, ce plat peut être accompagné de différents ingrédients.

**Le riz sauté ou riz cantonnais** › Riz, petits pois, viande, maïs...

**Rouleaux de printemps** › Galettes de riz, légumes, fruits de mer...

- › Choisissez un restaurant qui cuisine des plats individuels, plutôt que les établissements qui préparent les plats en grande quantité (les portions y sont souvent plus importantes).
- › Les soupes servies avec le repas sont généralement riches en sodium et peuvent augmenter le volume de liquide.
- › Les légumes sont peu cuits et servis croquant, ils conservent par conséquent leur quantité de potassium.
- › Régalez-vous avec des légumes pauvres en potassium tels que les pois gourmands, les haricots verts, les pousses de soja et le bokchoy (chou de chine).
- › Les viandes sont très souvent marinées dans des sauces à base de glutamate monosodique (MSG) un exhausteur de goût, ce qui rend le plat très salé.
- › Le thé est souvent servi dans une théière à table, contrôlez la quantité versée dans la tasse pour limiter la prise de poids.
- › **La cuisine chinoise peut être très élevée en sodium à cause des sauces qui accompagnent les mets, et riche en potassium avec le mode de préparation en cuisine.**



# MEXICAIN

La cuisine mexicaine repose sur quelques fondamentaux tels que le maïs, la tomate, les haricots, l'avocat, les légumes secs et les fruits exotiques. C'est une cuisine pimentée et les sauces sont souvent très épicées.

## Quelques plats typiques :

**La tortilla** › Galette de farine de maïs (nature ou fourrées, garnies d'ingrédients divers tel que de la viande, du poisson, des fruits de mer, des légumes...).

**Le taco** › Tortilla farcie et roulée.

**L'enchilada** › Tortilla farcie à la viande émincée ou au fromage, cuite au four dans une sauce pimentée avec de la tomate et des oignons ou gratinée.

**Le guacamole** › Purée froide d'avocat écrasé, assaisonnée.

**L'empanadas** › Chaussons de pâtes farcies, frits ou cuit au four que l'on donne généralement en entrée, ils sont farcis à la viande, au poisson, aux fruits de mer, de pommes de terre...

## Cuisine tex-mex :

**Salade César** › Laitue, croûtons à l'ail, jus de citron, parmesan, œufs, sel, poivre, sauce worcestershire et huile d'olive.

**Chili con carne** › Ragout de bœuf haché, oignons, épices, haricot rouges.

**Fajitas** › Tortilla pliée et remplie de viande ou de fruit de mer, de crudités, condiments.

**Salsa** › Sauce à base de piments, oignons et tomates.

- › Attention aux salsas, la salsa verte est une sauce verte mais à base de tomates. Suggestion : les salsas préparées à partir de piments sans tomates.
- › Mieux vaut laisser de côté les chips et la salsa qui sont souvent déjà en place sur la table.
- › Petit rappel : le guacamole est préparé avec des avocats et donc riche en potassium.
- › Les tortillas sont des bonnes substitutions au pain.
- › Pour le dessert : régalez-vous avec le flan, ou n'importe laquelle des fabuleuses pâtisseries qui sont pauvres en potassium et en phosphore. Le sorbet est une bonne idée pour terminer le repas sur une note rafraîchissante
- › **La cuisine Mexicaine peut-être très élevée en potassium à cause des légumineuses qui accompagnent les plats de viande, ou les sauces à base de guacamole faites avec de l'avocat.**
- › De par l'utilisation des épices et principalement du piment, la cuisine mexicaine peut donner la sensation de soif.



# INDIEN

Les repas indiens sont à tendance végétariens.

Les épices sont d'une grande importance dans la cuisine indienne. Beaucoup de plats en sauce sont faits à base de masala.

## Quelques plats typiques :

**Le masala** › Mélange d'épices qui caractérise et qu'on nomme souvent curry ou cari.

**Le mouton, l'agneau** › sont les principales viandes consommées dans la cuisine indienne.

**Le riz** › l'accompagnement principal reste le riz mais vous trouverez également des légumineuses (pois chiche, lentilles) qui elles sont plus riches en potassium.

**Les plats et les desserts** › sont souvent composés de fruits oléagineux (noix de cajou, fruits secs...) riches en potassium.

- › N'hésitez pas à demander la composition des plats.
- › Les sauces qui accompagnent les plats sont en général goûteuses grâce aux diverses épices utilisées. Pensez toutefois qu'un plat très épicé peut entraîner une augmentation de la sensation de soif.
- › Un grand nombre de **pains indiens (naan)** frits, cuits au four ou rôtis sont offerts avec la plupart des repas ou peuvent être commandés à part. Ils font partie d'un bon choix.
- › **La cuisine Indienne peut être très élevée en phosphore à cause des yaourts qui sont utilisés pour les sauces ou inclus dans les plats.**
- › La plupart des desserts contiennent du lait frais ou en poudre donc riches en Phosphore.

› **Pensez à prendre votre chélateur de phosphore de manière à profiter pleinement de ce moment de douceur.**

