



## C'est l'été, gardez l'équilibre !

par Katia Tardieu

diététicienne à Paris

**E**nfin l'été ! Le soleil brille. On a le cœur à se promener, à voyager, c'est le temps des vacances. Comment concilier équilibre alimentaire, convivialité, plaisir et famille quand on a une insuffisance rénale chronique ?

### A l'heure de l'apéro

On ne le répètera jamais assez : l'alcool est à consommer avec modération, même le rosé. Attention aux amuse-gueules qui sont très salés : 25 g de chips ou de biscuits apéritifs ou 2 petites poignées de cacahuètes (50 g) peuvent apporter 0,5 g de sel environ chacun.

De surcroît, assez riches en graisses, ces aliments peuvent rapidement vous couper l'appétit pour le repas qui suit.

Préférez les tomates cerises, les bâtonnets de légumes et sachez limiter les aliments cités précédemment.

#### 1 g de sel

= 5 saucisses cocktail

= 4 à 5 petites tranches de saucisson sec

= 4 bâtonnets de surimi

= 6 olives

### A tour d'un barbecue

Pratique usuelle et conviviale dès les pre-

miers rayons de soleil, la base de ce repas est la viande. Les grillades ne nécessitent aucune matière grasse. C'est idéal pour contrôler ses apports en graisses si toutefois on limite les chipolatas et autres saucisses. C'est moins simple lorsqu'il est question de limiter ses apports en protéines. Attention donc aux portions. Plutôt que de goûter à tout, repérez ce que vous préférez et préparez-vous une petite assiette variée, pas davantage. Soyez attentif aux sauces et moutardes, riches en sel et que l'on ajoute en guise d'assaisonnement.

1 merguez = 10 g de protéines et 1 g de sel

1 côte de porc = 20 g de protéines

1 brochette de bœuf = 20 g de protéines

1 c. à soupe de moutarde = un peu plus de 1 g de sel

1 c. à soupe de ketchup = un peu moins de 0,5 g de sel

Si vous êtes gourmand, n'oubliez pas que l'équilibre alimentaire se fait sur la journée. Un barbecue trop copieux au déjeuner peut dispenser de viande ou équivalent au dîner.

### Déjeuner sur l'herbe

Pour un pique-nique, on est souvent nombreux et on met tout en commun. Soyez vigi-

lants et ne faites pas «la totale». Pour éviter les excès de sel : ne cumulez pas le sandwich, le fromage, la charcuterie et les chips. N'oubliez pas d'emporter une bouteille d'eau et de conserver votre pique-nique dans un sac isotherme.

Que mettre dans son panier ?

**Pour les plus pressés**

Tomate à croquer sans ajout de sel  
Sandwich jambon/beurre  
ou camembert/beurre  
1 nectarine

½ baguette (120 g) + 2 tranches de jambon (100 g) = 30 g de protéines et 3,5 g de sel  
½ baguette (120 g) + 1/3 de camembert (80 g) = 25 g de protéines et 2,5 g de sel  
Ayez la main légère sur le beurre, 10 g soit l'équivalent de 2 c. à café rases suffiront.

**Pour les plus équipés, boîtes hermétiques et couverts**

Salade de riz (riz, tomates, concombres, salade verte, mozzarella, basilic, sans ajout de sel)  
1 cuisse de poulet rôti  
1 petit sachet de chips (30 g)  
Cerises

50 g de riz cru et 30 g de mozzarella par personne  
menu avec environ 35 g de protéines et 1,5 g de sel.

**Pour les cuisiniers en herbe**

Tomates cerise et carottes à croquer  
1 part de quiche,  
Taboulé «fait maison», sans ajout de sel  
Salade de fruits

1 part de quiche : 1/6 de moule 28 cm de diamètre  
taboulé : 4 c. à soupe  
menu avec environ 18 g de protéines et 2 g de sel

**Les vacances en club**

Gardez en tête les principes de base : équilibre alimentaire et équivalences.

Il n'est pas possible de tout maîtriser, donc faites au mieux avec ce que vous savez de la composition des aliments. Limitez les quantités pour ne pas abuser tout de même.

En règle générale, n'utilisez pas la salière ou les condiments proposés, car pour sûr, les plats sont déjà salés.

Ne piochez pas trop dans la panière de pain et limitez-vous à 1 ou 2 morceaux car cela augmente rapidement la ration de sel.

Identifiez sur les menus, les aliments naturellement salés et évitez-les ou ne les cumulez pas : fromage, charcuterie, pain, feuilleté, produits fumés...

Optez pour des plats les moins cuisinés possibles comme les grillades et les salades. Il est possible de les demander sans sel ou la sauce à part.

**Pour une formule «restaurant midi et soir»**

Opter pour un repas « végétarien » par jour : cela permet d'éviter les excès de protéines. Les portions servies sont au moins égales à 150 g. Vous pouvez aussi vous orienter vers une entrée protidique plus petite.

**Pour une formule «tout compris», «buffet à volonté», «all inclusive»**

Ne mangez pas toute la journée ! Faites 3 repas par jour. Limitez-vous à une seule entrée, un seul plat et un seul dessert et ne garnissez pas les assiettes trop copieusement.

Il est possible de gérer son alimentation durant les vacances. Alors sortez et profitez de ces moments de détente !

Si toutefois ces quelques conseils sont insuffisants, prenez un rendez-vous avec votre diététicienne avant les vacances. Elle adaptera avec vous les équivalences pratiques en adéquation avec votre régime alimentaire et vos habitudes. ●