



Manger en toute sécurité et avec plaisir malgré la dialyse

Tableaux de valeurs nutritionnelles à l'intention des patients souffrant d'affections rénales

SOMMAIRE

- 6_ Laitages**
Lait, produits laitiers, fromage et œufs
- 9_ Plats préparés**
- 10_ Viande**
Viande, gibier, volaille et produits de charcuterie
- 13_ Graisses**
Graisses, huiles et margarine
- 14_ Poisson**
Poisson et produits de la pêche
- 16_ Condiments**
- 17_ Noix et graines**
- 18_ Céréales et compagnie**
Céréales, pâtes, pain et produits de boulangerie
- 21_ Pâtes à tartiner**
- 22_ Fruits**
- 25_ Douceurs**
- 25_ Grignotages salés (snacks)**
- 26_ Légumes et compagnie**
Légumes, produits maraîchers, légumineuses et champignons
- 31_ Boissons**
Café, thé, boissons sucrées et jus



Chère patiente et cher patient en dialyse,

Le début d'un traitement par dialyse bouleverse profondément la vie quotidienne de chacune des personnes concernées. La dialyse implique aussi une modification des habitudes alimentaires. Mais elle ne signifie en aucun cas que vous devez renoncer à manger avec plaisir. Boire et manger doivent rester des instants synonymes de qualité de vie. Pour cette raison, une alimentation saine et équilibrée est non seulement essentielle pour la réussite du traitement par dialyse mais aussi pour votre bien-être personnel.

Il n'existe pas de «régime dialyse» universel. Toutefois, en tant que patient en dialyse, vous devez absorber beaucoup d'énergie (apport calorique) et suffisamment de protéines, mais par contre peu de liquide, peu de sodium (sel de cuisine), peu de potassium et peu de phosphore.

Les tableaux qui figurent dans cette brochure vous permettent de calculer et d'évaluer les teneurs de différents aliments. La teneur en protéines est indiquée en grammes par 100 g d'aliment comestible, celle en sodium, potassium et phosphore en milligrammes par 100 g.* Les aliments dont la teneur en sodium, potassium et phosphore est problématique sont surlignés. Suivez toujours les recommandations de votre médecin en ce qui concerne les quantités de sodium, potassium et phosphore. Sur la base des examens sanguins qu'il effectue régulièrement, il sait si vous avez besoin d'un régime très strict ou s'il vous suffit d'éviter les aliments très riches en certains minéraux.

L'équipe néphrologie de MEDICE

* Sources

GU-Nährwerttabelle (Prof. Dr. L. Elmadfa), Nährwerttabelle Heseke/Heseker (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.), DEBInet (Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz). Les valeurs nutritionnelles proviennent du document «Bundeslebensmittelschlüssel 3.02»



Protéines (veiller à un apport suffisant!)

Les protéines sont essentielles à de nombreuses fonctions de l'organisme. La dialyse les élimine de votre corps. C'est pourquoi vous devez veiller à un apport suffisant en protéines et consommer chaque jour au moins 1 à 1,2 g de protéines par kilogramme de poids corporel (soit 70 g de protéines pour un poids corporel de 70 kg). Les protéines peuvent être d'origine animale ou végétale.

Les sources de protéines sont notamment la viande

et les produits carnés, de même que le lait, le séré, le fromage et d'autres produits laitiers. Du côté des aliments d'origine végétale, on peut citer les pommes de terre, les légumineuses et les produits à base de céréales. Certains de ces aliments sont riches en sodium, en potassium et en phosphore. Il faut en tenir compte dans le calcul global.



Sodium (réduire l'apport!)

La consommation journalière de sodium ne doit pas dépasser 2000 à 2500 mg. Cette quantité correspond à 5 à 6 g de sel de cuisine (chlorure de sodium) et est rapidement atteinte du fait du sodium naturellement présent dans les aliments. Il est donc judicieux de ne pas saler les mets, d'autant plus que le sodium et le chlorure de sodium donnent soif. Le sodium est de ce fait susceptible d'entraîner une rétention d'eau dans les tissus (œdèmes) et une hypertension artérielle. Donnez la préférence aux aliments pauvres en sodium, c'est-à-dire à des aliments contenant moins de 120 mg par 100 g d'aliment brut comestible.

Sont particulièrement riches en sodium (contiennent beaucoup de sel de cuisine): les plats, soupes et sauces préparés; les condiments; les produits carnés, saucisses et poissons salés et fumés; le fromage fondu, le fromage du Harz; les fromages à pâte persillée, les produits de boulangerie au fromage et les bâtonnets salés; les concombres et olives en saumure.

Renoncez complètement aux substituts du sel (sel diététique ou de régime) car ils contiennent beaucoup de potassium. Les herbes aromatiques et les épices sont par contre de bonnes alternatives.



Potassium (réduire l'apport!)

Pour les patients en dialyse, il est particulièrement important d'éviter les aliments riches en potassium. Un excès de potassium dans le sang peut entraîner de graves problèmes de santé (notamment au niveau du cœur). La quantité journalière de potassium absorbé ne doit pas dépasser 2000 mg. Les fruits secs, les noix, les jus de légumes et de fruits, ainsi que certaines sortes de légumes et de fruits sont très riches en potassium.

Préparez les légumes et les pommes de terre en les coupant finement, faites-les cuire dans beaucoup d'eau et renouvelez l'eau pendant la cuisson.

Ce type de préparation permet de réduire la teneur en potassium de 50%.

Les fruits et légumes congelés contiennent moins de potassium que les produits frais. Les fruits et légumes en conserves sont également moins riches en potassium; ne pas utiliser l'eau contenue dans la boîte de conserve car elle est riche en potassium.

En présence de problèmes avec la potassium, il ne faut pas non plus consommer le jus extrait d'une viande cuite à l'étouffée. Mais ne renoncez pas à la viande car c'est une source essentielle de protéines.



Phosphore (réduire l'apport!)

La consommation journalière de phosphore (de provenance alimentaire) ne doit pas dépasser 1000 mg.

La viande, le poisson, le lait et les produits laitiers, le fromage à pâte dure et le fromage fondu, les noix, les amandes, les céréales complètes, les légumineuses et les boissons sucrées comme le coca sont particulièrement riches en phosphore. Mais il faut ici aussi considérer la quantité consommée.

Dans l'industrie alimentaire, le phosphate est utilisé comme additif prolongeant la conservation; les numéros E permettent de l'identifier.

Il n'est malheureusement pas possible de réduire la teneur en phosphore par un mode de préparation particulier. Mais vous pouvez réduire votre consommation de phosphore en sélectionnant bien vos aliments.



Lait et laitages

Lait, produits laitiers, fromage et œufs

Lait	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Lait à boire, 3,5% de matière grasse	3,3	48	157	92
Lait à boire écrémé, 1,5% de matière grasse	3,4	49	155	94
Lait à boire maigre, 0,1% de matière grasse	3,5	50	150	96
Lait UHT, 3,5% de matière grasse	3,3	48	157	102
Lait UHT, 1,5% de matière grasse	3,4	49	155	94
Lait de brebis	5,3	30	182	115
Lait de chèvre	3,7	42	177	103
Produits laitiers				
Babeurre	3,5	57	147	90
Babeurre en poudre	38,6	628	1597	991
Crème fraîche, 40% de matière grasses	2,0	39	105	59
Lait acidulé, 3,5% de matière grasse	3,3	48	157	102
Lait acidulé maigre, 0,1% de matière grasse	3,5	50	150	96
Yogourt aux fruits, 3,5% de matière grasse	2,9	40	130	90
Yogourt aux fruits, 1,5% de matière grasse	3,4	49	155	100
Yogourt, 3,5% de matière grasse	3,3	48	157	102
Yogourt, 1,5% de matière grasse	3,4	49	155	94
Yogourt, 0,1% de matière grasse	3,5	50	150	96
Kéfir, 3,5% de matière grasse	3,3	48	157	92
Lait condensé, 10% de matière grasse	8,8	128	420	246
Petit-lait, doux	0,8	45	129	43
Poudre de petit-lait	11,6	653	1873	624
Crème, 10% de matière grasse (crème à café)	3,1	40	132	85
Crème, 30% de matière grasse (crème fouettée)	2,4	34	112	63
Crème acidulée, 10% de matière grasse (crème fraîche)	3,1	58	158	88
Crème aigre, 24% de matière grasse	2,6	49	133	74
Lait en poudre fabriqué à partir de lait maigre	35,3	504	1642	967
Lait en poudre fabriqué à partir de lait entier	25,5	371	1160	710
Fromage				
Appenzeller, 50% de MG/ES (matière grasse sur extrait sec)	25,4	620	82	540
Fromage de montagne, 45% de MG/ES	28,9	300	100	700
Brie, brie à la crème, 50% de MG/ES	22,6	640	152	188

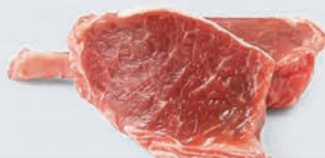
Fromage	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Butterkäse, 60% de MG/ES	17,0	700	100	300
Camembert, 60% de MG/ES	17,9	720	95	310
Camembert, 50% de MG/ES	20,5	669	96	390
Camembert, 40% de MG/ES	22,0	670	120	350
Camembert, 30% de MG/ES	23,5	680	120	385
Chester, cheddar, 50% de MG/ES	25,4	632	102	489
Édam, 40% de MG/ES	26,0	500	105	500
Fromage à pâte persillée, 50% de MG/ES	21,1	800	128	362
Emmental, 45% de MG/ES	28,9	280	95	627
Féta, 45% de MG/ES	17,0	1272	150	337
Fromage frais, 50% de MG/ES	13,5	320	118	170
Fromage frais double crème, au moins 60% de MG/ES, max. 85% de MG/ES	11,3	375	95	135
Gorgonzola, 55% de MG/ES	19,4	1400	260	356
Gouda, 45% de MG/ES	22,0	600	100	443
Gruyère, 50% de MG/ES	26,9	588	86	581
Cottage cheese, 20% de MG/ES	13,6	400	50	170
Leerdammer, 45% de MG/ES	25,9	600	100	500
Limburger, 20% de MG/ES	26,4	720	147	285
Limburger, 40% de MG/ES	22,4	720	128	256
Mascarpone, 89% de MG/ES	4,6	40	80	130
Mozzarella de lait de vache, 45% de MG/ES	18,6	500	100	350
Münster (pâte molle), 45% de MG/ES	21,6	1000	135	240
Münster, 50% de MG/ES	21,1	700	150	300
Parmesan, 37% de MG/ES	35,6	600	131	743
Fromage à raclette, 50% de MG/ES	22,7	600	100	500
Ricotta, 45% de MG/ES	8,6	185	146	146
Romadur, 30% de MG/ES	24,8	1230	117	316
Roquefort, 50% de MG/ES	21,1	1496	91	392
Fromage au lait acidulé (Harzer, Mainzer, handkäse, quargel), max. 10% de MG/ES	30,0	1520	100	270
Fromage frais brisé, 20% de MG/ES	11,9	40	120	180

Fromage	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Fromage fondu, 45% de MG/ES	14,4	1260	65	944
Séré, 40% de MG/ES	11,4	34	82	187
Séré mi-gras, 20% de MG/ES	12,5	35	87	165
Séré maigre	13,5	40	95	160
Tilsit, 45% de MG/ES	26,3	584	60	512
Œufs				
Œuf de poule (classe de poids M), 58 g	6,7	75	76	111
Jaune d'œuf de poule (d'un œuf entier), 19 g	3,1	10	26	112
Blanc d'œuf de poule (d'un œuf entier), 33 g	3,7	56	51	7

PLATS PRÉPARÉS*

Plats préparés	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Boulettes de viande avec pommes de terre sautées	5,3	258	309	69
Tranches Züricher Art	10,5	215	265	140
Potée de porc au chou (avec pommes de terre)	3,7	204	300	54
Goulasch, en conserve	10,6	432	298	105
Fricassée de poulet	8,6	227	161	92
Escalope à la sauce chasseur	12,6	222	292	107
Gratin de pommes de terre	2,3	205	314	60
Spätzli au fromage	7,9	110	59	129
Boulettes de viande en sauce blanche aux câpres,	8,5	735	145	83
Lasagnes	8,2	358	165	115
Pizza Margherita	8,1	191	122	87
Pizza au salami	8,2	340	140	99
Pizza au thon	5,3	303	200	61
Raviolis farcis à la viande	5,9	216	81	117
Spaghetti Bolognese	5,6	213	157	85

* Toutes les valeurs indiquées pour les plats préparés proviennent du site naehwertrechner.de; elles peuvent varier selon le fabricant et le produit.



VIANDE

Viande, gibier, volaille et produits de charcuterie



Viande	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Viande hachée (porc/bœuf), fraîche	19,0	55	317	165
Viande hachée (bœuf), fraîche	19,6	60	310	168
Viande hachée (porc)	17,8	46	327	160
Mouton (gigot)	18,0	78	380	213
Mouton (côtelette)	14,9	90	345	138
Mouton (filet)	20,4	94	289	162
Veau (poitrine)	18,6	105	329	237
Veau (filet)	20,6	95	348	200
Veau (jarret)	20,9	115	300	200
Veau (gigot)	20,7	86	343	198
Veau (côtelette)	21,1	93	369	195
Cœur de veau	15,9	104	265	180
Foie de veau	19,2	87	316	306
Rognons de veau	16,7	200	290	260
Escalope de veau	20,7	83	355	206
Lapin (valeur moyenne)	20,8	47	382	224
Agneau, filet	20,4	94	289	162
Côtelette d'agneau, désossée	14,9	90	345	140
Cheval (valeur moyenne)	20,6	44	332	185
Cœur de bœuf	16,8	108	286	195
Foie de bœuf	19,5	116	292	352
Rognons de bœuf	16,6	235	220	270
Bœuf (filet)	21,2	42	340	164
Bœuf (cou)	19,3	45	300	200
Bœuf (aloyau)	22,4	55	335	157
Bœuf (entrecôte)	20,2	53	316	149
Bœuf, hachis (tartare)	21,2	66	360	190
Langue de bœuf	16,0	100	255	229
Porc (poitrine)	17,8	59	157	55
Porc (épaule)	17,0	74	291	149
Porc (jarret)	19,0	59	247	90
Porc (filet)	21,5	74	348	173
Porc (cou)	16,7	76	252	139

Viande	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Porc (carré)	20,9	958	324	160
Porc (côtelette)	16,9	72	292	172
Porc (escalope)	22,2	72	292	172
Foie de porc	21,2	77	350	362
Rognons de porc	16,0	173	242	260
Gibier et volaille				
Canard (valeur moyenne)	18,1	38	270	187
Faisan (valeur moyenne)	23,8	32	317	245
Oie (valeur moyenne)	15,7	86	420	184
Lièvre (valeur moyenne)	21,6	50	276	220
Cerf (valeur moyenne)	20,6	61	330	197
Poulet (poitrine, avec la peau)	22,2	66	264	212
Poulet (cœur)	17,3	111	262	164
Poulet (foie)	22,1	68	218	240
Poulet (cuisse)	18,2	95	250	188
Poulet, poulet rôti (valeur moyenne)	19,9	83	359	200
Poule au pot (valeur moyenne)	18,5	100	190	178
Chevreuril (selle)	22,4	84	342	220
Dinde (poitrine, sans la peau)	24,1	46	333	200
Dinde (valeur moyenne)	20,2	63	300	226
Dinde (cuisse, sans la peau)	20,5	86	289	180
Sanglier (valeur moyenne)	19,5	94	359	167
Charcuterie				
Saucisson au jambon	16,6	753	261	152
Boudin (noir)	10,0	680	38	22
Saucisse fumée (Bockwurst)	12,3	700	249	67
Saucisse à griller (de porc)	9,8	520	140	190
Cervelas	20,3	1260	300	155
Corned beef	21,7	833	131	128
Charcuterie cuite (en conserve)	13,0	711	165	185
Fromage d'Italie	12,4	599	299	130
Saucisse (de porc)	9,9	829	199	129
Saucisses de Francfort	13,1	1150	154	107

Charcuterie	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Viande en conserve	14,7	1060	212	220
Saucisse de volaille	16,2	987	310	186
Saucisse mode chasseur	14,8	818	260	144
Saucisse de foie de veau	13,0	780	225	205
Pâté de foie	14,2	738	173	191
Saucisse de foie	15,9	810	143	154
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	13,9	1090	213	160
Mortadelle	12,4	668	207	143
Salami	18,5	2080	224	167
Jambon cuit	22,5	965	270	136
Jambon, cru, fumé	20,7	2580	277	157
Lard, entrelardé	9,1	1770	225	108
Saucisse blanche (de Munich)	11,1	620	122	126
Saucisse de Vienne	10,2	941	204	170

GRAISSES

Graisses, huiles et margarine	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Beurre (doux et de crème acidulée)	0,7	5	16	21
Beurre fondu	0,3	2	3	1
Margarine allégée	0,2	39	7	8
Huile de carthame	0	0	1	0
Margarine mi-grasse	1,6	390	7	8
Graisse de coco	0	2	2	1
Huile de graines de courge	0	0	1	0
Mayonnaise, 80% de matière grasse	1,1	481	18	60
Huile d'olive	0	1	1	1
Margarine végétale	0,2	101	7	10
Huile de colza	0	1	1	1
Saindoux	0,1	1	1	2
Huile de soja	0	0	1	0
Huile de tournesol	0	1	1	1



POISSON

Poissons et produits de la pêche



Poissons de mer	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Limande	16,5	92	332	200
Flétan (blanc)	20,1	67	446	202
Hareng (de la mer Baltique)	18,1	74	310	210
Hareng (de l'Atlantique)	18,2	117	360	250
Cabillaud (morue)	17,7	72	352	194
Loup	15,8	105	282	179
Lieu noir (colin noir)	18,3	81	374	300
Maquereau	18,7	95	396	238
Sébaste (rascasse)	18,2	80	308	201
Anchois	20,1	100	278	233
Sardines	19,4	100	420	258
Églefin	17,9	116	301	176
Plie	17,1	104	311	198
Merlu	17,2	101	294	142
Saumon (Alaska)	16,7	80	428	376
Sole	17,5	100	309	195
Turbot	16,7	114	290	159
Thon	21,5	43	407	200
Poissons d'eau douce				
Anguille	15,0	65	217	223
Perche (fluviale)	18,4	47	330	198
Brème	16,6	23	310	200
Truite (arc-en-ciel)	19,5	63	413	242
Brochet	18,4	74	304	215
Carpe	18,0	30	378	216
Saumon	19,9	51	371	266
Corégone (lavaret, féra)	17,8	36	318	290
Tanche	17,7	33	369	207
Silure	15,3	20	421	151
Sandre	19,2	24	377	151
Mollusques et crustacés				
Huîtres	9,0	289	184	157
Crevettes (de la mer du Nord)	18,6	146	266	224

Mollusques et crustacés	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Homard	15,9	270	220	234
Coquille Saint-Jacques	11,1	205	311	151
Crabe (des rivières)	15,0	253	254	224
Langouste	17,2	182	500	215
Moules	10,5	290	277	250
Poulpe	16,1	387	273	143
Produits de la pêche				
Anguille, fumée	17,9	500	243	250
Harengs Bismarck (harengs marinés)	16,5	1090	75	150
Harengs frits	16,8	569	182	240
Hareng saur	21,2	689	343	256
Bâtonnets de poisson (congelés)	12,0	230	195	125
Harengs en aspic	12,7	594	159	200
Filets de hareng, en sauce tomate	14,8	526	352	190
Caviar (russe)	26,1	1940	164	300
Substitut de caviar (caviar allemand)	14,0	2120	73	420
Crabe en boîte	17,4	1000	110	182
Substitut de saumon (à l'huile)	19,5	2900	55	240
Saumon fumé	28,5	64	475	308
Maquereau fumé	20,7	261	275	240
Harengs Matjes	16,0	2500	235	200
Thon à l'huile (contenu complet de boîte)	23,8	291	248	294

CONDIMENTS

Condiments	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Poudre à lever	0,1	11800	50	8430
Vinaigre	0	20	90	30
Bouillon de viande en granulé, produit sec	24,0	25000	500	700
Gélatine	84,2	32	22	0

Condiments	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Levure (fraîche)	16,7	34	640	479
Levure (sèche)	36,0	50	2000	1200
Rémoulade, 50% de matière grasse	1,0	250	50	55
Moutarde	5,9	1307	130	134
Ketchup	2,0	1200	600	40
Concentré de tomate, salé	2,3	590	1160	34
Poudre à lever Weinstein	0,1	8300	4	0

NOIX ET GRAINES

Noix et graines	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Noix de cajou	17,2	15	552	375
Graines de chia	16,5	16	407	860
Châtaignes	3,4	2	707	87
Cacahuètes grillées	25,6	5	777	410
Cacahuètes	25,3	11	661	341
Noisettes	12,0	2	630	330
Noix de coco	3,9	35	379	94
Noix de coco râpée	5,6	28	750	160
Graines de courge	24,4	18	814	830
Graines de lin, non décortiquées	24,4	60	725	662
Amandes	18,7	20	835	454
Pavot, pavot somnifère (graines sèches)	20,2	21	705	850
Noix du Brésil	13,6	2	644	674
Pignons de pin	13,0	4	600	605
Pistaches	20,8	6	1020	500
Sésame (graines sèches)	17,7	45	458	607
Graines de tournesol	22,5	2	725	618
Noix	14,4	2	570	410



CÉRÉALES

Céréales, pâtes, pain et produits de boulangerie



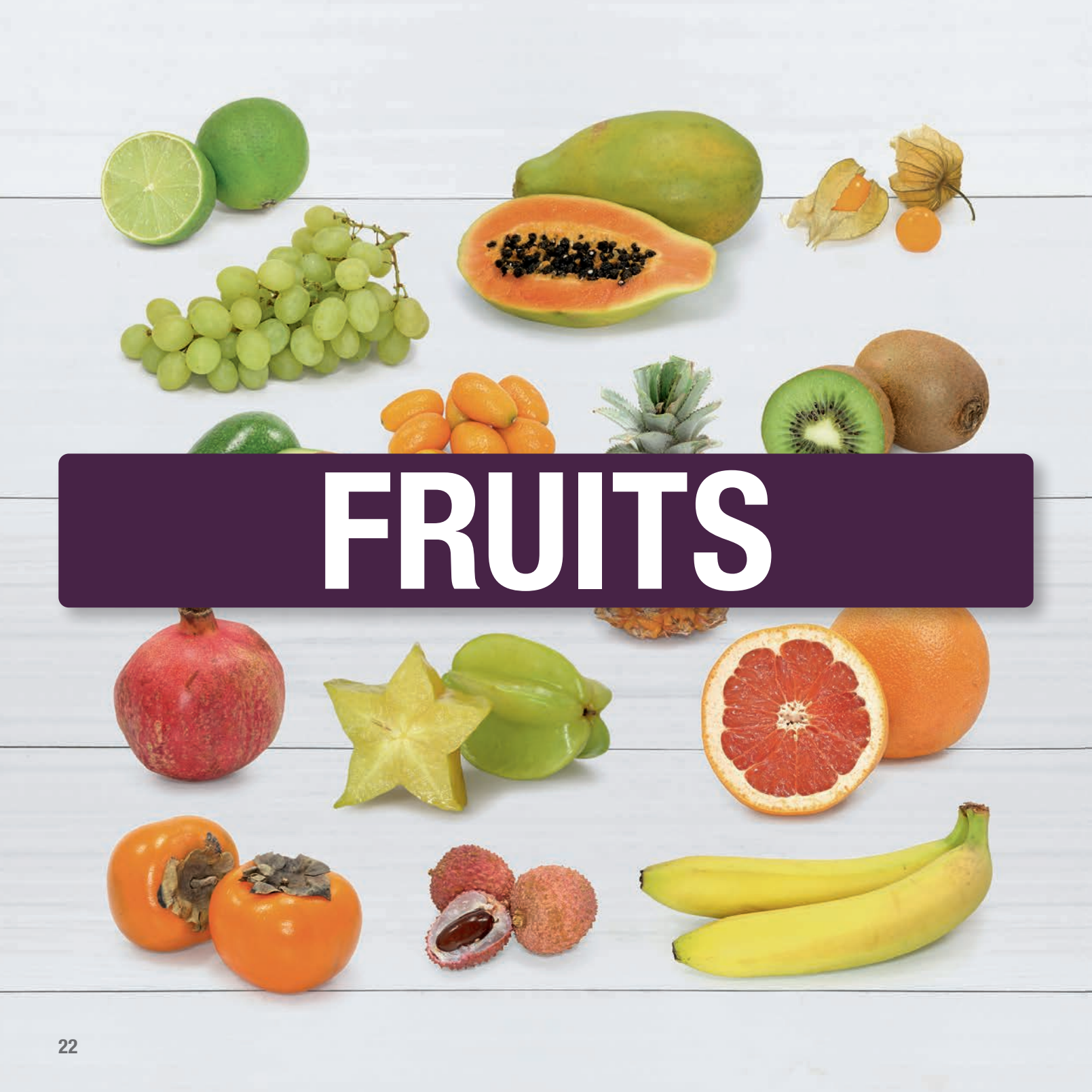
Céréales	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Sarrasin (ou blé noir) (graines décortiquées)	9,1	2	392	320
Gruau de sarrasin (ou de blé noir)	8,1	1	218	150
Sarrasin (ou blé noir), farine complète	11,7	1	380	263
Boulgour, cuit	3,2	83	78	113
Orge (entier), décortiqué	10,4	18	444	342
Épeautre	11,6	3	447	411
Avoine (entier), décortiqué	9,9	8	355	342
Flocons d'avoine («instant»)	13,3	5	373	441
Farine d'avoine	13,8	6	268	405
Millet (entier, décortiqué)	9,8	3	173	275
Maïs, semoule (polenta)	8,8	1	80	73
Maïs (entier)	8,5	6	294	213
Flocons de maïs (cornflakes)	7,2	910	139	59
Farine de maïs	8,3	1	120	281
Quinoa	13,8	10	804	328
Quinoa, cuit	3,5	2	143	156
Riz (poli, cru)	7,4	4	109	114
Riz (poli, cuit, égoutté)	2,0	163	31	36
Riz (non poli, brun)	7,2	10	150	325
Riz (non poli, cuit)	2,8	3	78	101
Riz (poli, étuvé, cru)	6,8	6	92	94
Riz (poli, étuvé, cuit)	2,4	138	30	75
Seigle (entier)	8,8	4	510	336
Farine de seigle (type 1150)	8,9	1	297	196
Farine de seigle (type 815)	6,9	1	170	126
Froment (ou blé) (entier)	10,6	8	381	341
Semoule de blé	10,8	1	112	87
Germes de blé	26,6	5	993	1100
Son de blé	14,9	2	1352	1143
Farine de froment ou de blé (type 1700)	12,0	2	390	350
Farine de froment ou de blé (typ 1050)	11,6	2	203	208
Farine de froment ou de blé (typ 405)	10,6	2	108	74

Amidons	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Amidon de pommes de terre	0,6	7	15	7
Amidon de maïs	0,4	3	7	30
Amidon de riz	0,8	61	8	10
Amidon de blé	0,4	2	16	20
Pâtes				
Pâtes aux œufs (nouilles), crues	12,3	17	164	191
Pâtes aux œufs (nouilles), cuites, salées	4,9	158	20	51
Pâtes, sans œuf, crues	12,5	5	200	165
Pâtes, sans œuf, cuites, salées	5,0	96	22	50
Pâtes aux œufs à la farine complète, crues	12,6	5	350	380
Pâtes aux œufs à la farine complète, cuites	5,3	96	22	50
Pains				
Baguette	7,9	418	130	105
Petits pains (complets)	8,1	540	260	245
Petits pains (seigle)	6,4	465	229	155
Petits pains (froment)	8,7	553	130	102
Knäckebrot (seigle)	9,4	463	436	300
Petits pains de Sils	7,1	1750	100	98
Pumpernickel	7,4	370	338	147
Pain de seigle	6,7	523	244	118
Pain de seigle et de blé	6,9	537	185	136
Pain de seigle complet	7,0	525	290	200
Pain de froment ou de blé (blanc)	8,2	540	130	90
Pain toast	7,4	551	160	90
Pain de froment ou de blé (complet)	7,8	448	220	196
Gâteaux et produits de boulangerie				
Tarte aux pommes couverte (pâte brisée)	2,7	84	98	66
Tarte aux pommes (pâte à biscuit)	3,3	70	92	82
Boule de Berlin	8,0	245	120	70
Biscuit (biscuit à la cuillère)	8,5	49	144	184

Gâteaux et produits de boulangerie	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Gâteau au beurre (pâte levée)	6,1	10	110	80
Croissant (pâte feuilletée)	5,7	300	100	80
Brioche	8,5	31	139	71
Tourte au séré	7,9	48	85	107
Tourte Forêt-Noire	3,1	35	94	69
Gâteau au crumble	6,3	10	88	70
Gaufre	4,3	101	70	125
Biscotte, sans œuf	10,0	265	160	132

CONFITURES, MIEL

Pâtes à tartiner	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Confiture d'abricots	0,3	5	75	11
Confiture de fraises	0,3	5	62	10
Beurre de cacahuètes	22,0	350	700	330
Confiture de myrtilles	0,3	0	64	14
Confiture de framboises	0,5	7	56	16
Miel (de fleurs)	0,3	2	45	5
Sucre inverti (miel artificiel)	0,1	19	4	0
Confiture de groseilles, rot	0,5	14	83	20
Crème à tartiner aux noisettes et au nougat	4,0	44	442	200
Confiture de pruneaux	0,3	1	82	9



FRUITS

Fruits	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Ananas	0,5	2	173	9
Ananas, en conserve, égoutté	0,4	1	123	6
Pomme	0,3	3	122	12
Pommes séchées	1,4	10	622	51
Compote de pommes, non sucrée	0,2	2	114	6
Orange	1,0	1	165	22
Abricots	0,9	2	280	22
Abricots secs	5,0	11	1370	111
Abricots, en conserve, égouttés	0,6	13	171	15
Avocat	1,9	3	487	38
Banane	1,2	1	382	27
Poire	0,5	2	126	13
Poires, en conserve, égouttées	0,3	4	65	8
Mûres	1,2	2	180	30
Mûres, en conserve, égouttées	1,0	3	109	26
Dates, séchées	2,0	35	649	60
Fraises	0,8	2	147	26
Fraises, en conserve, égouttées	0,6	8	96	25
Figues	1,3	2	248	32
Figues séchées	3,9	37	850	108
Grenade	0,7	2	238	17
Pamplemousse	0,6	2	148	16
Cynorhodon	3,6	124	291	258
Myrtilles	0,7	1	78	13
Myrtilles, en conserve, fruits et jus	0,9	4	59	16
Framboises	1,3	1	200	44
Framboises, en conserve, égouttées	0,7	7	92	13
Baies de sureau, noir	2,6	1	303	57
Melon jaune	0,9	20	330	21
Groseilles (raisinets)	1,1	1	257	27
Cassis	1,3	1	310	40
Carambole	1,0	2	133	12
Griottes	0,9	2	114	19
Griottes, en conserve, égouttées	1,0	3	67	17
Cerises	0,9	3	229	20

Fruits	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Cerises, en conserve, égouttées	0,7	2	131	14
Kiwi	0,9	4	314	31
Limette	0,5	2	82	11
Litchis	0,9	3	182	30
Mandarine	0,6	2	150	19
Mandarines, en conserve, égouttées	0,5	6	50	10
Mangue	0,6	5	170	13
Mangues, en conserve, égouttées	0,3	3	100	10
Melon (Cantaloup)	0,9	17	267	15
Melon (Galia)	0,5	15	297	30
Mirabelle	0,7	0	230	33
Mirabelles, en conserve, égouttées	0,6	0	137	28
Nectarine, sans noyau	0,9	9	270	24
Olives (vertes, marinées)	1,4	2100	49	17
Papaye	0,5	3	191	27
Pêche	0,8	1	194	21
Pêches séchées	3,1	9	1340	122
Pêches, en conserve, égouttées	0,4	4	103	10
Pruneaux	0,6	2	177	18
Pruneaux, séchés	2,3	8	824	73
Pruneaux, en conserve, égouttés	0,5	12	118	14
Airelles	0,3	2	77	10
Airelles, en conserve	0,5	16	69	10
Coings	0,4	2	183	19
Baies d'argousier	1,4	4	133	9
Groseilles à maquereau	0,8	1	203	30
Groseilles à maquereau, en conserve, égouttées	0,5	1	98	9
Pastèque	0,6	1	114	11
Raisins secs	2,5	21	782	110
Raisin	0,7	2	192	20
Citron	0,7	3	170	16
Melon	0,9	17	309	23

DOUCEURS

Douceurs	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Glace (aux fruits)	1,5	19	121	79
Glace (au lait)	4,0	62	182	129
Glace (à l'italienne)	2,2	40	102	170
Oursons en gomme (sans jus de fruits)	6,0	60	6	6
Poudre de cacao (légèrement dégraissé)	19,8	17	1920	650
Gomme à mâcher	0,1	0	8	5
Biscuits (type petit-beurre)	8,0	387	139	109
Massepain	8,0	5	210	220
Nougat	5,0	3	155	125
Bonbon à la menthe	0,5	9	0	0
Tête au chocolat	5,0	25	92	45
Chocolat (noir), sans lait	5,3	19	397	290
Chocolat (au lait entier)	9,2	58	465	235
Chocolat (au lait entier avec 20% de noisettes)	9,5	80	440	250
Chocolat (blanc)	5,0	75	230	140
Caramel mou	0,7	115	112	19

GRIGNOTAGES (SNACKS)

Grignotages	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Flips aux cacahuètes	13,0	770	165	107
Chips (de pommes de terre)	5,5	450	1000	147
Crackers	11,0	977	141	458
Bâtonnets salés	9,7	1790	124	130
Popcorn, sucré	12,7	3	240	281
Popcorn, salé	12,7	750	240	281



LÉGUMES

Légumes, produits maraîchers, légumineuses et champignons



Légumineuses	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Artichaut	2,4	47	350	130
Artichaut, cuit	2,4	39	196	130
Aubergine	1,2	3	224	21
Aubergine, cuite	1,3	4	176	23
Pousses de bambou	2,5	6	470	55
Pousses de bambou, en conserve, égouttées	2,1	267	223	47
Céleri branche	1,2	132	344	48
Chou-fleur	2,5	16	328	54
Chou-fleur, cuit	2,1	11	161	41
Chou-fleur, congelé, cuit	1,7	11	155	49
Haricots, verts	2,4	2	243	38
Haricots, verts, cuits	2,3	2	123	35
Haricots, verts, en conserve, égouttés	1,2	249	148	24
Haricots, verts, secs	20,7	17	1770	419
Brocoli, cru	3,3	19	373	82
Brocoli, cuit	3,2	15	298	79
Brocoli, congelé, cuit	4,1	19	210	62
Endive belge, chicon	1,3	4	192	26
Chou chinois	1,2	19	144	30
Salade iceberg	0,7	2	160	18
Endive	1,8	53	346	54
Petits pois, vert, frais	6,6	1	340	100
Petits pois, en conserve, égouttés	3,6	222	150	62
Doucette (mâche)	1,8	4	420	49
Fenouil	1,4	27	395	51
Fenouil, cuit	1,4	23	220	51
Oignon nouveau	2,0	7	260	29
Cresson	4,2	5	550	38
Chou vert	4,3	44	490	87
Chou vert, cuit	3,4	23	199	72
Concombre	0,6	8	160	15
Concombres (en saumure)	1,0	960	83	30
Gingembre	2,5	34	910	140
Pommes de terre, pelées, fraîches	2,0	3	411	50

Légumes	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Pommes de terre, pelées, cuites (pommes de terre à l'eau	1,9	155	280	31
Pommes de terre, trempées, cuites, salées	2,5	300	177	45
Pommes de terre, cuites en robe des champs	2,0	3	443	50
Pommes de terre, en conserve, pelées, égouttées,	1,7	270	283	29
Patates douces, crues	1,6	4	360	40
Patates douces, cuites	1,6	4	325	40
Frites, salées	4,2	6	926	112
Flocons de pommes de terre (purée), secs	7,1	138	1290	310
Galettes de pommes de terre (à partir d'un mélange	2,9	124	381	63
Quenelles nelles de pommes de terre, cuites, produit sec	3,0	280	177	93
Croquettes de pommes de terre (plat préparé)	2,0	1000	440	48
Ail	6,1	19	530	134
Chou pomme, cru	1,9	30	322	51
Chou pomme, cuit	1,9	18	266	50
Chou-navet (rutabaga)	1,2	10	227	31
Chou-navet (rutabaga), cuit	1,1	6	108	30
Laitue	1,2	8	172	22
Courge, potiron	1,1	1	304	44
Bettes	2,1	90	376	39
Raifort	2,8	9	628	93
Carottes	1,0	60	320	36
Carottes, cuites	0,8	42	180	28
Carottes, en conserve, égouttées	0,6	212	173	22
Carottes, jus	0,6	52	219	31
Ocra	2,1	4	199	75
Ocra, cuit	2,1	4	172	75
Poivron, jaune, cru	1,2	4	220	26
Poivron, vert, cru	1,2	2	177	29
Poivron, rouge, cru	1,0	4	160	29
Persil	4,4	33	1000	128
Persil, racine	2,9	12	400	56
Poireau	2,2	5	267	46
Chicorée	1,2	10	240	27
Petits radis	1,1	17	255	18

Légumes	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Radis	1,1	18	432	30
Rhubarbe	0,6	2	270	24
Rhubarbe, cuite	0,5	2	182	18
Choux de Bruxelles	4,5	9	450	84
Choux de Bruxelles, cuits	3,8	5	288	76
Choux de Bruxelles, congelés, cuits	4,1	6	218	69
Betterave rouge, crue	1,5	58	407	45
Betterave rouge, cuite	1,1	48	208	36
Betterave rouge, en conserve, cuite	1,1	253	233	38
Chou rouge	1,5	11	267	32
Chou rouge, cuit	1,4	8	122	26
Chou rouge, en conserve, égoutté	1,4	222	137	25
Chou rouge, congelé, cuit	1,5	8	121	26
Choucroute, égouttée, crue	1,5	355	288	43
Choucroute, égouttée, cuite	1,5	300	162	43
Choucroute, en conserve, crue, égouttée	0,9	493	168	46
Choucroute, en conserve, cuite, égouttée	0,9	363	92	36
Ciboulette	3,6	3	434	75
Scorsonère	1,4	5	320	76
Scorsonère, cuite	1,3	4	224	61
Céleri	1,6	77	323	74
Céleri, cuit	1,4	42	183	61
Asperges	1,9	4	203	46
Asperges, en conserve	1,9	355	104	28
Asperges, cuites	1,5	2	140	36
Épinards	2,7	65	554	55
Épinards, cuits	2,0	130	320	40
Épinards, congelés, cuits	2,9	55	293	43
Tomates	1,0	3	242	18
Tomates, en conserve	1,2	9	193	11
Tomates, cuites	1,0	3	146	18
Navet blanc	1,0	58	240	28
Chou blanc	1,4	13	255	36
Chou blanc, cuit	1,1	13	160	36
Chou frisé	3,0	9	236	55

Légumes	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Chou frisé, cuit	2,0	7	213	40
Courgette	1,6	3	177	25
Courgette, cuite	1,6	3	98	25
Maïs doux	3,0	1	300	83
Maïs doux, cuit	2,7	1	176	93
Maïs doux, en conserve, égoutté	3,1	222	170	72
Oignon	1,2	3	162	33
Oignons, séchés	10,8	105	1040	243
Légumineuses				
Haricots blancs, secs	21,1	4	1337	426
Haricots blancs, en conserve	8,6	250	536	170
Haricots rouges (kidney)	22,1	18	1370	410
Haricots rouges (kidney), en conserve, égouttés,	2,1	60	103	37
Pois chiches (graines), secs	18,6	25	756	332
Pois chiches, cuits	8,9	9	280	169
Haricots de Lima	20,6	15	1750	350
Haricots de Lima, cuits	3,5	4	172	55
Haricots de Lima, en conserve, égouttés, cuits	3,4	213	115	50
Lentilles (graines), sèches	23,5	7	837	412
Lentilles, cuites	7,4	1	255	130
Lentilles, en conserve, cuites, égouttées	2,3	61	63	37
Haricots mungo, mûrs	23,1	9	171	365
Haricots mungo, en conserve, égouttés, cuits	23,0	7	133	341
Fèves de soja, mûres	34,9	5	1799	550
Fèves de soja, cuites	15,2	1	621	228
Fèves de soja, en conserve, égouttées, cuites	3,7	67	153	57
Farine de soja, non dégraissée	40,8	4	1870	553
Tofu	8,8	7	121	98
Lait de soja	3,3	1	223	110
Champignons				
Pleurotes	2,3	6	254	67
Bolets beurrés	1,7	3	190	70
Champignons de Paris (de culture)	2,7	8	390	120
Champignons de Paris, en conserve	2,3	319	121	69

Champignons	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Morilles	2,5	2	390	162
Girolles	2,4	3	367	56
Girolles, en conserve, égouttées	2,1	165	155	33
Bolets, frais	5,4	6	341	85
Bolets, en conserve, égouttés, cuits	5,1	255	130	71
Truffe	5,5	77	526	62

BOISSONS

Café, thé	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Café en grains	0	1	65	2
Cappuccino	2,0	20	100	45
Café instantané sans lait	0	2	35	3
Latte macchiato	3,0	40	150	80
Café d'orge	0	4	25	5
Thé noir	0	1	20	6
Tisane aux fruits	0	1	25	30
Tisane	0	5	4	6
Boisson à base de cacao	3,0	70	165	100
Boissons sucrées, jus				
Jus d'ananas, en boîte	0,4	1	149	9
Jus de pomme, du commerce	0,1	2	109	8
Jus d'orange, du commerce, non sucré	0,7	1	142	17
Coca	0	8	1	10
Jus de pamplemousse, du commerce	0,5	1	149	13
Nectar de groseilles, du commerce	0,4	1	110	7
Nectar de cassis, du commerce	0,4	5	98	10
Limonade	0,5	5	1	1
Bière (de malt), peu alcoolisée (0,5% vol.)	0,4	7	27	17
Bière à la pression, sans alcool	0,3	3	40	20
Jus de tomate, du commerce	0,8	5	230	15
Jus de citron fraîchement pressé	0,4	1	138	11

Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90

4052 Bâle

Tél.: +41 (0)61 313 79 65

info@salmon-pharma.com

www.salmon-pharma.com

Auteurs:

Gabriele Braun

www.dialyse-kochrezepte.de

Graphisme:

WEFRA Classic GmbH

Salmon Pharma

Une filiale de

