

Petit guide diététique pour les fêtes

Les fêtes de fin d'année, comme toutes les autres fêtes, sont des occasions de réjouissances.

En effet, les tentations abondent pendant ces périodes tant au niveau des boissons, qu'à table et cela des apéritifs au dessert.

Mais pas de panique : nous allons essayer de dresser un Guide de survie pour les fêtes afin que vous puissiez aborder sereinement les tables bien garnies.



Très souvent, les repas de fête sont composés de plats plus salés et riches en protéines que ceux consommés habituellement. Mais ces repas ne sont pas incompatibles avec l'insuffisance rénale chronique. Il est recommandé d'être vigilant sur la sélection et l'association des plats du menu ainsi que la composition des autres repas de la journée et du lendemain.

En pratique pour vos repas de fête :

Vous pouvez consommer de tous les aliments mais accordez plus de vigilance dans les quantités et leur cumul vis-à-vis de ceux qui vous sont limités au quotidien.

C'est-à-dire vigilance sur votre consommation d'aliments à forte teneur en sodium et vigilance sur votre consommation d'aliments à forte teneur en protéines.

Il faut retenir que la particularité des menus festifs présente majoritairement des entrées riches en protéines mais aussi en sel, suivi de plats principaux et fromage également riche en ces deux nutriments.

L'important c'est de se faire plaisir tout en ne se resserrant pas et en limitant les portions.

Prenez votre temps manger lentement et savourer votre repas.

Derniers conseils : si possible élaborer vos repas, plutôt que d'avoir recours au tout cuisiné toujours trop salé.

