



Bien manger pour la santé des reins :

Plan de repas d'un jour



Manger pour vos reins peut être un défi, surtout si vous avez d'autres problèmes de santé tels que diabète, hypertension ou maladie cardiaque. Mais vous n'avez pas besoin de sacrifier le goût pour garder votre santé rénale sur la bonne voie.

Manger les bons types d'aliments peut ralentir les lésions rénales. Cela permet également de maintenir la glycémie et la tension artérielle à un niveau acceptable. Voici quelques mesures que vous pouvez prendre en vue d'une alimentation saine pour les reins :

- **Choisissez davantage d'aliments d'origine végétale.** Privilégiez les légumes, les fruits, les noix, les graines, les légumineuses et le tofu. Mangez du bœuf, poulet, porc, poisson, fruits de mer et autres viandes en petites portions.
- **Pimentez.** Vous n'avez pas besoin de sel ! Utilisez des herbes, des épices, des agrumes et des assaisonnements à faible teneur en sodium pour rehausser votre plat.
- **Évitez les aliments transformés.** Les aliments transformés comme la charcuterie, le bacon, les saucisses, les croustilles et les plats surgelés ont tendance à contenir beaucoup de sel. Ils peuvent également contenir d'autres produits chimiques nocifs pour les reins. Privilégiez les aliments frais. Les haricots en conserve à faible teneur en sodium et les légumes surgelés nature sont également d'excellents choix !

Profitez d'une journée de repas bons pour les reins qui raviront vos papilles et vous garderont en bonne santé.



Déjeuner

Muffin aux œufs et aux légumes

Ingrédients

Spray de cuisson
1 tasse de poivrons (rouges, jaunes et oranges)
1 tasse d'oignon
 $\frac{1}{2}$ lb de porc haché (ou de dinde ou de bœuf)
 $\frac{1}{4}$ c. à thé d'assaisonnement pour volaille
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de poudre d'ail
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de poudre d'oignon
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de mélange d'assaisonnement aux herbes Mrs. Dash®
8 gros œufs
2 cuillères à soupe de lait ou de substitut de lait
 $\frac{1}{4}$ cuillère à café de sel (facultatif)

Préparation

Donne : 12 portions
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Préchauffez le four à 350°F et vaporisez un moule à muffins de taille standard avec un spray de cuisson. Coupez les poivrons et l'oignon en petits dés. Dans un bol, mélangez le porc, l'assaisonnement pour volaille, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et l'assaisonnement Mrs Dash pour faire des saucisses. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les miettes de saucisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites; égouttez-les. Battez les œufs avec le lait ou le substitut de lait et le sel. Ajoutez les miettes de saucisses et les légumes; mélangez. Versez le mélange d'œufs dans le moule à muffins préparé, en laissant de l'espace pour que les muffins montent. Faites cuire au four pendant 18 à 22 minutes.

Conseils utiles : congelez les muffins supplémentaires et réchauffez-les pendant 30 à 40 secondes au micro-ondes pour un déjeuner rapide.

Valeur nutritionnelle par portion (1 muffin)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|--------|-----------|-----------|-----------|
| 154 | 10 g | 2 g | 155 mg | 230 mg | 3 g | 1 g | 2 g | 12 g | 154 mg | 200 mg |



Dîner

Salade de poires et de canneberges avec poulet grillé

Ingrédients

½ tasse de cresson
1 tasse de jeunes feuilles vertes de laitue
½ petite poire Bartlett
1 cuillère à soupe de canneberges séchées et sucrées
1 cuillère à soupe de morceaux de noix de pécan
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
½ cuillère à café de pâte de gingembre (ou de gingembre émincé)
½ cuillère à café de moutarde de Dijon
6 oz de poulet grillé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

Préparation

Donne : 2 portions
Temps de préparation : 15 minutes

Nettoyez le cresson, épépinez et coupez la poire en rondelles, puis coupez chaque tranche en trois morceaux. Dans un grand bol, mélangez le cresson, la laitue, la poire, les canneberges et les morceaux de noix de pécan. Dans un bocal, mélangez le vinaigre, le miel, l'huile d'olive, le gingembre et la moutarde. Couvrez et secouez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez le poulet grillé à la salade. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion (½ salade par portion)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucre | Protéines | Potassium | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|
| 303 | 16 g | 3 g | 81 mg | 53 mg | 20 g | 2 g | 17 g | 20 g | 0 mg | 384 mg |



Souper

Pain de viande maison

Ingédients

1 lb de bœuf haché maigre à 93 % ou de dinde hachée
¾ tasse d'oignon finement coupé en dés
4 gousses d'ail hachées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 œuf battu
½ tasse de chapelure panko (ou flocons d'avoine rapides)
¼ tasse de sauce tomate
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à café de sel (ou moins)
1 cuillère à café de thym séché
1 cuillère à café de sucre brun
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire à faible teneur en sodium

Préparation

Donne : 6 portions
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 1 heure et 15 minutes

Préchauffez le four à 180 °C. Faites revenir l'oignon dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre, ajoutez l'ail, faites cuire encore 2 minutes, retirez du feu. Mélangez tous les ingrédients, y compris le mélange oignon/ail, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Placez le mélange dans un moule à pain de viande. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 155°F, environ 45-55 minutes.

Valeur nutritionnelle par portion (1/6 pain de viande; environ 3 oz)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|--------|-----------|-----------|-----------|
| 256 | 14 g | 3 g | 156 mg | 62 mg | 10 g | 1 g | 3 g | 23 g | 225 mg | 291 mg |



Souper

Purée de chou-fleur à la ciboulette

Ingrédients

1 tête moyenne de chou-fleur, séparée en fleurons
6 tasses d'eau
1 cuillère à soupe de fromage à la crème, ramolli
1 cuillère à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de parmesan râpé
2 gousses d'ail hachées
2 cuillères à soupe de lait
Sel et poivre au goût
 $\frac{1}{8}$ cuillère à café de ciboulette (fraîche ou séchée)

Préparation

Donne : 4 personnes
Temps de préparation : 8 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Portez 6 tasses d'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez le chou-fleur et faites cuire pendant 7 minutes. Égouttez dans une passoire et remettez immédiatement dans la casserole. Ajoutez le fromage à la crème, le beurre, le parmesan, l'ail, le lait, le sel et le poivre. Réduisez en purée avec un plongeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et lisse. Si vous n'avez pas de plongeur, mélangez tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de ciboulette hachée.

Conseils utiles : utilisez de l'oignon frais, finement coupé en dés et de l'ail frais haché pour ajouter de la saveur. Du poivre noir finement moulu augmente le « piquant » et maximise la saveur. L'ajout d'une cuillère à café de sucre brun ajoute également un peu d'édulcorant pour rehausser les saveurs.

Valeur nutritionnelle par portion (½ tasse)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucre | Protéines | Potassium | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|
| 102 | 6 g | 4 g | 221 mg | 16 mg | 9 g | 4 g | 1 g | 6 g | 52 mg | 451 mg |

Souper

Haricots verts cuits à la vapeur



Valeur nutritionnelle par portion (1 tasse)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|--------|-----------|-----------|-----------|
| 44 | 0 g | 0 g | 1 mg | 0 mg | 10 g | 4 g | 2 g | 2 g | 38 mg | 182 mg |

Collation

Trempe de légumes

Ingrédients

1 tasse de Yogourt grec nature faible en gras
½ citron, pressé
1 cuillère à café d'aneth séché
¼ cuillère à café de poudre d'ail
⅛ cuillère à café de poivre noir
⅛ cuillère à café de sel

Préparation

Donne : 4 portions
Temps de préparation : 5 minutes

Mélangez tous les ingrédients. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Conseils utiles : Servez cette délicieuse trempe avec vos légumes préférés. Essayez les concombres, les poivrons, le chou-fleur ou le brocoli.



Valeur nutritionnelle par portion (1/4 tasse)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|--------|-----------|-----------|-----------|
| 50 | 1 g | 1 g | 61 mg | 5 mg | 3 g | 0 g | 0 g | 7 g | 63 mg | 101 mg |