



EN PRATIQUE POUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Se rapprocher des consommations journalières recommandées.
- Varier son alimentation.
- Répartir les prises alimentaires en 2 à 4 par jour selon l'appétit et le mode de vie.
- Compléter un repas léger ou insuffisant par une collation. Les aliments manquants au repas précédent sont à privilégier.

Les quantités d'aliments varient selon le sexe, l'âge, le poids et l'activité physique. En fonction des habitudes de chacun et selon la maladie rénale, des adaptations peuvent être proposées en consultation diététique.

EN PRATIQUE POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire un peu plus chaque jour pour atteindre, voire dépasser les recommandations :

- 30 minutes d'endurance cardio-respiratoire à intensité modérée, provoquant un léger essoufflement, 5 fois par semaine (marche rapide, déplacements à vélo...)
- 20 minutes de renforcement musculaire, d'équilibre et de mobilité articulaire - 2 à 3 fois par semaine (utilisation des escaliers, gymnastique, yoga...)
- Réduire, autant que possible, les moments passés en position assise en les remplaçant par des activités physiques.

L'équilibre alimentaire

 **Adresse :** 55 rue de Turbigo 75003 Paris

 **Email :** contact@renif.fr

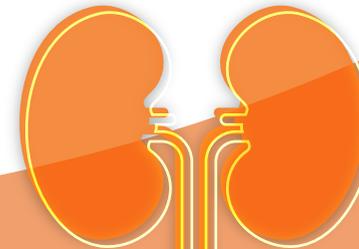
 **Tél :** 01 48 01 93 00

 **Site :** www.renif.fr

Soutenu et financé par



Avril 2025



Une alimentation équilibrée contribue à protéger la santé et les reins

Les aliments avec les mêmes caractéristiques nutritionnelles sont classés en **7 groupes**. Tous les groupes sont indispensables à l'équilibre alimentaire à l'exception de celui des produits sucrés.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Ce groupe inclut : les légumes, les fruits frais et séchés**.

Ils apportent :

- des fibres
- de la vitamine C et d'autres vitamines
- des minéraux
- des glucides, surtout dans les fruits
- de l'eau

Attention : les fruits oléagineux** (avocats, noix, olives, amandes...) apportent des fibres, des minéraux, des lipides, des protéines et peu de glucides.

Repères de consommation :

1 à 3 fruits/jour

2 à 4 parts de légumes/jour

LES PRODUITS LAITIERS

Ce groupe inclut : le lait, les laitages (yaourts, petits suisses, fromages blancs...) et les fromages*.

Ils apportent :

- du calcium et d'autres minéraux
- des protéines
- des lipides et des glucides en quantités variables selon les produits
- des vitamines du groupe B et d'autres vitamines

Attention : les boissons et desserts végétaux à base de soja, avoine, amande, coco... ne sont pas des produits laitiers.

Repères de consommation :

2 produits laitiers dont une seule part de fromage*/jour

LES VIANDES, POISSONS, OEUFS

Ce groupe inclut : les viandes, les volailles, les abats, les gibiers, les charcuteries*, les oeufs, les poissons, les coquillages* et les crustacés*.

Ils apportent :

- des protéines
- du fer et d'autres minéraux
- des lipides en quantité et qualité variables
- des vitamines du groupe B et d'autres vitamines

Repères de consommation :

Les quantités sont à adapter avec votre diététicien(ne)

Limiter la charcuterie y compris les jambons*

Consommer deux fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon, flétan...)

Alterner les viandes et les volailles avec le poisson et les œufs.

LES FÉCULENTS

Ce groupe inclut : les céréales (blé, riz, maïs, avoine, sarrasin, épeautre...) et leurs dérivés (pain*, biscottes*, farine, pâtes, semoule...), les légumes secs** (lentilles, pois, haricots secs...), le quinoa, les pommes de terre** et les autres tubercules (patates douces**, manioc, igname**...).

Ils apportent :

- des glucides
- des protéines
- des fibres, en particulier dans les légumes secs** et les céréales complètes**
- des minéraux
- des vitamines du groupe B

Repères de consommation :

A chaque repas, dont des légumes secs**, 1 à 2 fois par semaine

*Riche en sel, à consommer avec modération

**Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

LES MATIÈRES GRASSES

Ce groupe inclut : le beurre, l'huile, la margarine, la crème fraîche, les graisses animales (oie, canard ou saindoux), le lait de coco, la crème de coco, la pâte d'arachide**...

Elles apportent :

- des lipides de qualité variable
- des vitamines : A (beurre) et E (huile)

Repères de consommation :

A chaque repas, en quantités modérées

Privilégier les matières grasses d'origine végétale à l'exception des graisses de palme et de coco

L'EAU, LES BOISSONS SUCRÉES ET/OU ALCOOLISÉES

Ce groupe inclut : l'eau, le café, le thé, les eaux aromatisées, tous les jus de fruits**, les sodas, le vin, la bière et les autres boissons alcoolisées.

Elles apportent :

- de l'eau
- des glucides et/ou de l'alcool pour certaines

Repères de consommation :

Au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

L'eau est la seule boisson indispensable

Limiter les boissons sucrées

Limiter l'alcool : 2 verres/jour au maximum et pas tous les jours

LES PRODUITS SUCRÉS

Ce groupe inclut : les bonbons, le chocolat**, les confitures, le miel, les sorbets, les glaces, les pâtisseries*, les biscuits*...

Ils apportent :

- des glucides
- des lipides pour certains

Repères de consommation :

Avec modération pour le plaisir. Ils ne sont pas indispensables à notre santé