

REPAS ÉCONOMES ET SAINS POUR LES REINS

Cuisinez vos propres repas

L'un des meilleurs moyens de favoriser votre budget et un régime alimentaire sain pour les reins est de préparer plus fréquemment vos repas en utilisant des aliments de base à la maison. Les repas apprêtés à la maison sont moins coûteux que les repas prêts-à-manger. Qui plus est, les repas prêts-à-manger affichent souvent une teneur élevée en sodium et d'autres additifs. En outre, vous pouvez préparer de grandes quantités de mets et les congeler en portions individuelles afin de créer votre propre version du « prêt-à-manger »! Afin d'assurer une saine alimentation et de réduire vos frais d'épicerie, jetez un coup d'œil sur les conseils pratiques qui suivent.

Fruits et légumes

- Achetez des produits locaux frais lorsqu'ils sont en saison; ils seront moins coûteux et plus savoureux que les produits importés :
 - Hiver – navets, oignons, carottes, pommes de terre
 - Printemps – fraises, rhubarbe, laitue
 - Été – cerises, fruits des champs, pêches, maïs, haricots verts/jaunes, concombres
 - Automne – pommes, poires, prunes, raisins, choux, brocolis, choux-fleurs
- Consommez des légumes congelés sans sauce ou sans assaisonnement ajoutés et des fruits congelés sans sucre ajouté si vous craignez que les produits frais ne se gâtent avant que vous puissiez les consommer. Ils sont moins coûteux et tout aussi nutritifs, et vous pouvez utiliser la quantité exacte dont vous avez besoin!
- Les légumes et fruits en conserve, bien qu'ils soient bon marché, ont souvent une forte teneur en sodium et/ou sucre. Si vous comptez en acheter, lisez bien l'étiquette afin de vous assurer qu'elle indique, pour les légumes, « sans sel ajouté » et, pour les fruits, « sans sucre ajouté ».
- Acheter des fruits et des légumes qui sont à différentes étapes de maturité de consommation (c'est-à-dire certains qui sont mûrs aujourd'hui et d'autres qui seront mûrs dans quelques jours)

Achats bon marché

- Chou, carottes, pommes de terre, navets, oignons, pommes
- Produits frais en saison
 - Tomates en conserve (choisissez des marques sans sel ajouté Produits laitiers
- Achetez votre lait en sac plutôt qu'en carton, vous pouvez alors congeler les sacs supplémentaires et les décongeler au fur et à mesure que vous en aurez besoin.
- Achetez du yogourt nature et ajoutez-y des fruits frais ou congelés.
- Mêlez la poudre de lait écrémé à de l'eau selon les indications sur l'emballage.

Produits laitiers

- Achetez votre lait en sac plutôt qu'en carton, vous pouvez alors congeler les sacs supplémentaires et les décongeler au fur et à mesure que vous en aurez besoin.
- Achetez du yogourt nature et ajoutez-y des fruits frais ou congelés.
- Mêlez la poudre de lait écrémé à de l'eau selon les indications sur l'emballage.

Achats bon marché :

- Poudre de lait écrémé
- Yogourt nature

Produits céréaliers

- Afin d'en conserver la fraîcheur, conservez le pain dans le congélateur, bien emballé. Prenez les tranches au fur et à mesure que vous en avez besoin.
- Approvisionnez-vous de pâtes lorsqu'elles sont en solde; elles peuvent être entreposées pendant plusieurs années si l'emballage demeure scellé et rangé dans un endroit sombre.
- Achetez des céréales natures prêtes-à-manger plutôt que les variétés sucrées plus coûteuses. Si vous le désirez, ajoutez des fruits pour ajouter un peu de sucre.

Achats bon marché :

- Riz étuvé
- Macaroni, spaghetti, nouilles
- Céréales chaudes, céréales natures prêtes-à-manger

Viandes et substituts

- Les œufs constituent une excellente source de protéine de qualité, et ne coûtent que quelques dollars la douzaine. Le beurre d'arachide est également une source de protéine économique, mais devrait se limiter à une portion (1 cuillère à soupe et demie) par jour.
- Économisez par l'achat de thon et de saumon rose léger en conserve, qui sont moins coûteux que d'autres variétés. Rincez le poisson dans l'eau afin d'éliminer le sodium.
- Il est généralement plus économique d'acheter de grandes coupes de viande, comme un poulet entier par opposition à des poitrines de poulet. Vous pouvez les diviser en portions individuelles et les congeler à des fins de cuisson ultérieures, ou rôtir le tout et utiliser les restants.
- Organisez-vous avec un ami pour diviser entre vous un plus gros emballage.
- Si votre congélateur est logeable, achetez de plus grandes quantités de viande en solde. À la maison, divisez immédiatement la viande en portions individuelles
- et emballez les portions dans une pellicule plastique et un sac de congélation, étiquetez-les sacs en précisant la date d'emballage et congelez-les.
- Essayez de consommer un ou deux repas sans viande par semaine, par exemple des œufs brouillés, une omelette ou du tofu.

Achats bon marché :

- Viandes moins tendres, comme la pointe, le bloc d'épaule, le flanc, le gîte à la noix, la viande à ragoût, le bœuf haché.
- Une volaille entière, viande de grade B ou d'utilité générale, cuisses de poulet.
- Œufs.
- Fèves, lentilles, beurre d'arachide
- Soc, longe ou côte de porc, côtelettes de porc
- Poisson en conserve (choisissez les marques à faible teneur de sodium)

Autres aliments

Limitez l'achat d'aliments énergisants, ou peu nutritifs, comme les boissons gazeuses, le chocolat, les croustilles et autres collations. Ils sont à bon marché mais ne fournissent pas les vitamines et les minéraux favorisant une saine alimentation.

Les emplettes à l'épicerie:

- Consultez d'abord les circulaires de l'épicerie et planifiez vos repas en fonction des aliments en solde (et qui conviennent à votre régime de santé rénale).
- Planifiez vos repas à l'avance, dressez une liste d'épicerie et n'en déviez pas afin de respecter votre budget et de réduire les achats spontanés.
- Comparez les prix entre différentes épiceries afin de trouver les options les plus économiques.
- Comparez les prix d'articles de marques populaires et les marques génériques.
- Utilisez les coupons---rabais pour les produits dont vous avez besoin (en autant que les économies en valent la peine et réduisent le prix de marques populaires comparativement aux marques génériques). Trouvez des coupons---rabais dans les circulaires de journaux, sur Internet ou en magasin.
- S'il est plus économique d'acheter des articles d'emballage entrepôt---club mais estimez que vous ne pourrez pas utiliser la quantité entière, partagez---les avec des amis ou des membres de votre famille et divisez le coût.
- Essayez les viandes et produits de grade inférieur, le grade se fonde sur l'apparence et non la qualité en nutriments (p. ex. le grade B est d'une apparence moins parfaite que le grade A).
- Apportez vos propres sacs afin d'éviter de devoir en acheter.
- Considérez les commerces de rechange pour acheter vos produits frais, apportez avec vous une liste des aliments à teneur élevée ou faible en potassium si vous devez restreindre votre consommation de potassium :
- Marché fermier
- Comptoir à la ferme
- Jardins communautaires
- Agriculture soutenue par la communauté
- Programmes de la boîte verte

Ressources d'urgence alimentaire :

- Banques alimentaires libre---service (Vous permet de choisir vos propres articles en fonction de votre régime de santé rénale.)
- Service de repas communautaires ou programme Panier d'osier (souvent dirigés par les églises du quartier ou les programmes communautaires)

La documentation contenue dans ce site ne saurait être considérée comme des conseils médicaux ; elle est donnée purement à titre d'information. Aucune personne associée avec La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courrier électronique. Veuillez consulter un professionnel de la santé pour des recommandations précises en matière de traitements.