

REPAS SIMPLES À PRÉPARER

- Omelette au fromage et à l'oignon, une salade
- Pain doré et petits fruits
- Sandwiches au fromage grillé, bâtonnets de céleri et de poivron avec trempette
- Brochettes (Shish Kebab) (cubes de bœuf/d'agneau, poivron vert/rouge, oignon sur une brochette) et riz
- Spaghetti (pâtes et sauce à la viande), salade
- Sandwich petit-déjeuner : œuf, fromage sur un muffin anglais
- Hamburger, salade au macaroni, melon d'eau (pastèque)
- Craquelin non salé avec du thon, du poulet ou salade aux œufs
- Pain à la viande, pommes de terre en purée, légumes congelés
- Tartinade de beurre d'arachides et poire
- Fromage grillé sur muffin anglais
- Croque-monsieur au thon (séparer le muffin anglais en deux sur la longueur, tartiner de thon, de mayonnaise et de fromage, puis griller)
- Salade aux œufs avec germes sur du pain de blé concassé
- Fromage cottage, salade de fruits, pain de courgette zucchini
- Œuf dur, salade de chou, pain beurré
- Poulet ou dinde, tranche de tomate et laitue sur pain Kaiser.
- Cassolette de thon, salade, fruit
- Macaroni au fromage maison, brocoli et chou-fleur
- Assiette de salade : dinde tranchée, œuf dur, laitue, fromage cottage, craquelins
- Potage à faible teneur de sodium (essayez "Soup's On" pour une soupe prête à cuire à faible teneur de sodium), craquelins et fromage Brie
- Tartinez un pain pita de beurre d'arachide. Tranchez une pomme fraîche et placez les tranches sur le pain, saupoudrez de cannelle, et grillez entre 3 et 5 minutes.
- Poulet sur pain de seigle, légumes crus, salade de fruits
- Placez sur une tortilla des tomates et des poivrons verts coupés en dé, des restes de poulet cuit et du fromage râpé. Pliez la tortilla en deux et cuire au four jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Coupez en quartier, et servir avec de la salsa et de la crème sûre.
- Craquelins, beurre d'arachides et pomme
- Salade agrémentée de thon ou de fromage cottage, pain avec margarine, fruit
- Boulettes de viande, riz, pois et salade de fruits
- Poisson grillé, couscous, salade avec mandarines

- Salade de pâtes et de thon, compote de pommes
- Poulet sauté et légumes, riz
- Poulet sur pain pita avec concombres, laitue et vinaigrette
- Sandwich au rosbif, légumes crus
- Dinde sur bagel, salade aux concombres, jus
- Sandwich au saumon, salade verte, pêche
- Poitrine de poulet, haricots verts, petit pain
- Petite pizza — nappez un demi-bagel, un muffin anglais ou un petit pain pite de sauce pizza. Couvrir de fromage mozzarella, de poulet cuit et de vos légumes préférés, cuire au four à basse température jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le bagel soit croustillant.
- Mêlez un reste de poulet à des raisins tranchés, de la mayonnaise et une pincée de poudre de cari. Fourrez un pain pita de cette garniture.

Imprimé avec la permission de l'hôpital Grand River, Kitchener, Ontario.

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.