

Cédric MENARD DIETETICIEN-NUTRITIONNISTE

Menus d'ÉTÉ
pour
les coliques néphrétiques calciques

Réduisez efficacement votre calciurie responsable de vos coliques néphrétiques en choisissant les aliments et les plats d'été les plus adaptés, et en appliquant les meilleures associations d'aliments disponibles pendant la saison estivale.

Bonjour et merci infiniment de votre confiance.

Vous avez acheté cet ouvrage afin d'accompagner sur un plan diététique vos crises de coliques néphrétiques d'origine calcique, et sachez que j'ai tout fait, dans l'écriture de celui-ci, pour vous apporter un maximum de confort et de réconfort sur le plan diététique, mais également de satisfaction. Je vous conseille de vous procurer également mon ouvrage « **Quelle alimentation pour les coliques néphrétiques calciques ?** » ainsi que « **Recettes et menus pour les coliques néphrétiques calciques** » afin d'utiliser de façon optimale cet ouvrage. Vous êtes important(e) à mes yeux. J'ai écrit ces ouvrages pour vous aider du mieux de mes capacités. Merci.

Je m'appelle MENARD Cédric, et je suis diététicien-nutritionniste diplômé d'Etat. J'ai effectué une partie de mes études de diététique au sein de l'hôpital psychiatrique de Picauville, ainsi qu'aux services de néphrologie et de gastro-entérologie au C.H.U de Rennes. Une fois diplômé, je me suis installé comme diététicien-nutritionniste en profession libérale en 2008. J'ai profité de mes premiers mois d'installation pour me spécialiser en micronutrition, et fus diplômé du Collège Européen Nutrition Traitement Obésité (CENTO) en 2009.

Attention : cet ouvrage n'est pas adapté à la perte de poids. Il fut élaboré pour vous apporter une réponse diététique adaptée à chacune et à chacun d'entre vous, en cas de coliques néphrétiques d'origine calcique. Cet ouvrage n'est cependant pas adapté à de quelconques intolérances ou allergies alimentaires : il vous appartiendra donc d'être vigilant(e) dans l'application des menus de proposés,

et d'y faire, le cas échéant, une sélection alimentaire appropriée, notamment, par exemple, en cas d'intolérance au lactose.

Mon site Internet : www.cedricmenarddieteticien.com
Mon numéro de certification professionnelle **ADELI**,
enregistré auprès de la DDASS : 509500435.

Sommaire

Trois mois de menus proposés

Quelques recettes de vinaigrettes

Quelques points fondamentaux

21 juin

22 juin

23 juin

24 juin

25 juin

26 juin

27 juin

28 juin

29 juin

30 juin

1 juillet

2 juillet

3 juillet

4 juillet

5 juillet

6 juillet

7 juillet

8 juillet

9 juillet
10 juillet
11 juillet
12 juillet
13 juillet
14 juillet
15 juillet
16 juillet
17 juillet
18 juillet
19 juillet
20 juillet
21 juillet
22 juillet
23 juillet
24 juillet
25 juillet
26 juillet
27 juillet
28 juillet
29 juillet
30 juillet
31 juillet
1 août
2 août

3 août

4 août

5 août

6 août

7 août

8 août

9 août

10 août

11 août

12 août

13 août

14 août

15 août

16 août

17 août

18 août

19 août

20 août

21 août

22 août

23 août

24 août

25 août

26 août

27 août

28 août

29 août

30 août

31 août

1 septembre

2 septembre

3 septembre

4 septembre

5 septembre

6 septembre

7 septembre

8 septembre

9 septembre

10 septembre

11 septembre

12 septembre

13 septembre

14 septembre

15 septembre

16 septembre

17 septembre

18 septembre

19 septembre

20 septembre

21 septembre

22 septembre

Trois mois de menus proposés

Les soixante quatre premiers jours de menus dénommés : **☞ 21 juin ☜ à ☞ 23 août ☜ ne sont pas tous également adaptés** sur le plan nutritionnel, à un excès de cholestérol ou à un diabète pancréatique.

Les quinze jours de menus suivants dénommés : **☞ 24 août ☜ à ☞ 7 septembre ☜** sont tous **également** adaptés sur le plan nutritionnel **à un excès de cholestérol sanguin**, mais ils ne **sont cependant pas tous adaptés** à un diabète pancréatique.

Les quinze derniers jours de menus dénommés : **☞ 8 septembre ☜ à ☞ 22 septembre ☜** sont tous **également** adaptés sur le plan nutritionnel **à un diabète pancréatique**, mais ils ne **sont cependant pas tous adaptés** à un excès de cholestérol sanguin.

***Légende :**

- **MG** = matière grasse.
- **Sauce vinaigrette** = revoir la page N°8.
- **Sans sucre** = peut être édulcoré : idéal si diabète.
- Les recettes en ***italique et en gras*** sont des recettes (ou recettes similaires) qui vous sont présentées au sein de l'ouvrage du même auteur : « **Recettes et menus pour les coliques néphrétiques calciques** ».
- Les aliments surlignés **en gras** possèdent une importance particulière dans le cadre de vos coliques néphrétiques d'origine calcique.

-🚫 = peut poser problème en fonction de vos tolérances personnelles : soyez vigilant(e).

Quelques recettes de vinaigrettes

Vinaigrette allégée : une part d'huile végétale, un quart de part de vinaigre de cidre, arôme saveur (du genre Viandox), et la moitié du volume total en eau, sel « de régime » et poivre.

Vinaigrette sauce yaourt : un yaourt nature, fines herbes au choix, une cuillère à café de vinaigre, sel et poivre.

Vinaigrette sauce fromage blanc : fromage blanc nature, fines herbes au choix, vinaigre, sel et poivre.

Vinaigrette sauce fromage blanc à la moutarde : fromage blanc nature, fines herbes au choix, vinaigre, une cuillère à café de moutarde, sel « de régime » et poivre.

Vinaigrette Milanaise : une part d'huile d'olive extra vierge, une part d'eau, un quart de part de vinaigre balsamique, une demi-part de moutarde, sel et poivre.

Mayonnaise légère : battre un jaune d'œuf avec un petit-suisse, ajoutez une cuillère à café de moutarde, sel « de régime » et poivre.

Vous pouvez **alléger** les recettes en utilisant des produits laitiers maigres : fromage blanc, petits suisses ou yaourt **maigres**.

Quelques points fondamentaux

Dans le cadre de vos coliques néphrétiques d'origine calcique :

1. Ne pas restreindre inutilement son alimentation en calcium. Une alimentation **normocalcique** doit être conservée, au risque de subir à plus ou moins long terme une ostéoporose avec aucune amélioration au niveau de la formation de vos calculs !
2. Une **élimination** des aliments riches en acide oxalique est important telle la rhubarbe, le cacao, l'oseille...
3. Il est important de **ne pas surconsommer** du sel de table ou d'aliments **trop salés**. Vous pouvez très favorablement utiliser du sel « **de régime** » à la place du sel de table standard. Il s'agit de chlorure de potassium que l'on trouve en supermarché ou en pharmacie. **Ne pas consommer ce sel « de régime » si vous souffrez d'insuffisance rénale.**
4. **Ne pas surconsommer** de vitamine C ou d'aliments riches en vitamine C.
5. Il est important de **ne pas surconsommer** de viande, poisson, œuf ou assimilé (charcuterie, crustacé...) Ne pas en consommer plus de deux fois 120g par jour. **Se contenter** d'environ 100g à 120g par jour d'aliment carné est très positif.

6. **Si vous souffrez d'excès de poids**, il est important de perdre du poids efficacement et intelligemment en suivant un programme d'amaigrissement de qualité.
7. Il faut boire beaucoup d'eau très pauvre en minéraux (et notamment en calcium). La **Volvic** est l'eau minérale la plus conseillée. **Il faut boire au moins deux litres et demi d'eau pauvre en calcium par jour.**



Tous ces points sont étudiés beaucoup plus en détails dans les deux ouvrages de référence du même auteur :

**« Quelle alimentation
pour les coliques néphrétiques calciques ? »**

**« Recettes et menus
pour les coliques néphrétiques calciques »**

Merci de vous y reporter.



A savoir : prolongez votre découverte des menus de saison adaptés à vos coliques néphrétiques d'origine calcique grâce aux ouvrages suivants du même auteur :

**Menus d'automne
pour les coliques néphrétiques calciques**

**Menus d'hiver
pour les coliques néphrétiques calciques**

**Menus de printemps
pour les coliques néphrétiques calciques**

☯ 21 juin ☯

1^{er} jour de l'été

Petit-déjeuner

- Yaourt à boire **sans sucre***.
- Biscuits pour petit-déjeuner **sans cacao**.
- Compote de pomme/poire sans sucre ajouté.

Déjeuner

- Salade de maïs doux et de pommes de terre sauce vinaigrette,
oignon rouge, ail semoule, sel et poivre.
 - Sauté de porc, sel et poivre.
- Roquette sauce vinaigrette, oignon rouge, sel, poivre.
 - Pain **aux graines**.
 - Carambole.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

Goûter

- **Crème légère aux œufs sans sucre***.
 - Compote de poire sans sucre ajouté.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

Dîner

- Artichaut.
- Pain **aux graines**.
- Un yaourt nature **sans sucre***.
- Pêche.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

☯ **22 juin** ☯

Petit-déjeuner

- Tisane **sans sucre***.
- Petits pains suédois **complets**.
- Margarine végétale.
- ***Compote de framboises et cerises lactière****.

Déjeuner

- Salade de pommes de terre **vinaigrette allégée***.
- **Steak de soja** poêlé, sel, poivre.
- ***Petits pois à la paysanne****.
- Un yaourt nature **sans sucre***.
- Durians.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

Goûter

- Deux crêpes nature.
- Un yaourt de soja **sans sucre***.
- Nectarine.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

Dîner

- ***Maquereau au four****.

- ***Gratin de courgettes****.
- Petits suisses **sans sucre***.
 - Figues fraîches.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

☯ 23 juin ☯

Petit-déjeuner

- Ricoré au lait de vache **sans sucre***.
- Pain **de son** grillé.
- Compote de pomme/banane sans sucre ajouté.

Déjeuner

- Radis et beurre **doux**.
- Magret de canard grillé, sel, poivre.
- Purée de pommes de terre, sel, poivre.
- Pain **de son**.
- Fromage blanc **de soja**
accompagné d'une cuillère à café de confiture.
- Cerises.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

Goûter

- Pain **aux quatre céréales**.
- Camembert.
- Figes fraîches.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**

Dîner

- ***Champignons à la grecque****.
- Pain **multigraine**.
- Faisselle **sans sucre***.
- Ananas.
- **Eau pauvre en minéraux telle Volvic.**