

# PATIENTS ACTEURS

## ALIMENTATION et TRANSPLANTATION

Alimentation saine et activité physique

évitez ou réduisez le risque de survenue de certaines complications (hypertension artérielle, troubles des lipides sanguins, diabète, prise de poids)

### LÉGUMES, FRUITS



## VITAMINES / FIBRES



**Pamplemousse, grenade et millepertuis sont à exclure**



### FÉCULENTS



## ÉNERGIE

À chaque repas

Pour préserver la fonction rénale :  
ajustez vos apports en protéines et en sel.



Pour la prévention cardiovasculaire :  
favorisez les graisses bénéfiques (huile olive ou colza) et les aliments riches en fibre.

### LAITAGES



## CALCIUM

3 produits laitiers / jour

### VIANDES, POISSONS, ŒUFS



## PROTÉINES

1 portion / jour

### EAU, THÉ, TISANE...



## BOISSONS

Hydratation régulière

Demandez conseil à votre diététicien-utritionniste et à votre néphrologue.