



Guide à l'intention des
patients et des familles
2023

Manger sainement après une transplantation

Also available in English: LC85-0107
Healthy Eating After Your Transplant



www.nshealth.ca

Table des matières

Conseils en matière de saine alimentation.....	1
Choix d'aliments santé.....	4
Lecture des étiquettes sur les produits alimentaires	10
Transformation de vos recettes en repas santé	11
Ressources pour trouver des recettes	12
Manipulation sécuritaire des aliments.....	13
Choix santé au restaurant	14
Santé des os	16

Manger sainement après une transplantation

Choisir des aliments santé après votre transplantation peut vous aider à contrôler votre poids, votre cholestérol et votre tension artérielle. Une saine alimentation peut également aider à contrôler votre glycémie (taux de sucre dans le sang) si vous êtes diabétique.

Conseils en matière de saine alimentation

1. Mangez moins de gras

- Pour les aliments suivants, limitez votre consommation à 3 ou 4 cuillères à thé par jour :
 - › Margarine
 - › Huile
 - › Beurre
 - › Vinaigrettes
- Choisissez des collations faibles en gras comme :
 - › Fruits
 - › Mais soufflé nature
 - › Légumes
- Consommez une combinaison de :
 - › Poisson
 - › Volaille (comme du poulet et de la dinde)
 - › Viandes maigres (surlonge de bœuf ou poitrine de poulet sans peau)

Limitez la consommation de ces aliments protéinés à 2 portions par jour. Une portion équivaut à la grosseur d'un jeu de cartes (3 onces ou 90 grammes).

- Remplacez la viande par du poisson de 2 à 3 fois par semaine.
- **Ne mangez pas** d'aliments frits.
- Limitez la consommation de produits de boulangerie-pâtisserie :
 - › Muffins
 - › Croissants
 - › Galettes
 - › Biscuits
- Évitez les repas « prêts à servir » tels que les repas congelés.
- Choisissez des produits laitiers faibles en gras. Recherchez des produits écrémés ou contenant 1 % de matière grasse (M.G.).
- Réduisez les aliments contenant des gras saturés et des gras trans. Ces types de gras peuvent augmenter le taux de cholestérol dans le sang. En général, les gras saturés sont solides à la température de la pièce. Les gras trans sont fabriqués lorsqu'une huile est transformée en une forme de graisse à tartiner par hydrogénation.

- Certains aliments sont des sources de gras saturés et de gras trans :
 - › Coupes de viande grasses
 - › Abats rouges (comme le foie, les rognons et le cœur)
 - › Peau de volaille
 - › Saindoux
 - › Beurre
 - › Produits de lait entier
 - › Beurre de cacao
 - › Huile de palme
 - › Huile de coco
 - › Shortening
 - › Margarine hydrogénée
 - › Produits de boulangerie-pâtisserie vendus en magasin
- Remplacez les gras saturés dans votre alimentation par des gras non saturés :
 - › Huile de canola
 - › Huile d'olive
 - › Margarine non hydrogénée

2. Consommez moins de sel (sodium)

- Trop de sel peut provoquer une accumulation d'eau dans votre corps. Cela peut :
 - › causer l'enflure des mains, des jambes et des pieds;
 - › faire travailler votre cœur plus fort.
- Lisez les étiquettes sur les produits alimentaires. Tout aliment dont la valeur quotidienne (VQ) de sodium est de 10 % ou plus contient trop de sel.
- **Ne mangez pas ou ne buvez pas** les aliments suivants :
 - › Soupes en conserve
 - › Soupes séchées
 - › Sauces en conserve
 - › Jus de légumes (comme le jus V8^{MD}, Clamato^{MD} ou le jus de tomate)
- **N'ajoutez pas** de sel ou de sel marin pendant la cuisson ou dans votre assiette.
- **N'utilisez pas** de succédanés de sel (comme NoSalt^{MD}, Nu-Salt^{MD} ou Half Salt^{MC})
- **N'utilisez pas** de sels assaisonnés tels que le sel d'oignon ou le sel d'ail. Utilisez plutôt de la poudre d'oignon ou de la poudre d'ail.

3. Consommez moins de sucre

- Mangez moins de produits sucrés tels que :
 - › Sucre
 - › Boissons gazeuses ordinaires
 - › Desserts
 - › Confiture
 - › Miel

- Buvez de l'eau plutôt que des boissons gazeuses ou du jus. Les boissons gazeuses ou les jus de fruits peuvent augmenter votre glycémie (taux de sucre dans le sang). Les boissons gazeuses et les jus de fruits diète sont acceptables, mais l'eau devrait être votre premier choix.

4. Mangez des protéines à chaque repas et à chaque collation

- Les protéines sont importantes pour la cicatrisation et la prévention des infections au cours des 8 premières semaines (2 mois) après l'opération.
- Voici de bonnes sources de protéines :
 - › Volaille
 - › Poisson
 - › Beurre de noix (comme du beurre d'arachide ou d'amande)
 - › Produits laitiers (comme le lait, le yogourt, le fromage et le fromage cottage)
 - › Viande
 - › Œufs

5. Mangez plus de fibres

- Mangez ces aliments tous les jours pour consommer plus de fibres :
 - › Pain et céréales à grains entiers
 - › Légumes
 - › Fruits

Les fibres contenues dans ces aliments diminuent l'impression d'avoir faim pendant plus longtemps. Cela peut aider à maintenir un poids santé.

- Choisissez des aliments tels que :
 - › Pain et céréales de son d'avoine
 - › Haricots, lentilles et pois secs

Les fibres contenues dans ces aliments contribuent à réduire votre taux de cholestérol et à contrôler la glycémie (taux de glucose dans votre sang).

6. Maintenez un poids santé

- Vous pouvez atteindre et maintenir un poids santé en mangeant moins de gras et en faisant de l'activité physique.
- En perdant du poids, vous pouvez diminuer votre taux de cholestérol sanguin et abaisser votre tension artérielle. Votre équipe soignante discutera avec vous de la nécessité ou non de perdre du poids.
- **Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, parlez-en d'abord à votre prestataire de soins primaires (médecin, infirmier praticien ou infirmière praticienne).**

Choix d'aliments santé

Fruits et légumes

Achetez des fruits et légumes frais de saison pour économiser.

À privilégier

- Légumes et fruits frais ou congelés
- Fruits en conserve dans l'eau
- Légumes en conserve, jus de légumes et soupes **sans sel ajouté**
- Avocats
- Soupe aux légumes maison (ingrédients à faible teneur en sel et bouillon dégraissé)

À limiter

- Légumes en conserve avec sel ajouté, égouttés et rincés
- Jus de fruits non sucré
- Fruits en conserve dans du jus ou du sirop

À éviter

- Aliments frits
- Légumes dans une sauce à la crème ou au fromage
- Jus ou boissons de fruits sucrés

Produits céréaliers

Choisissez des produits à grains entiers plus souvent. Ajoutez du son d'avoine, du son de blé ou des graines de lin (moulues ou entières) à vos muffins et à vos plats mijotés pour augmenter la teneur en fibres.

À privilégier

- Pains, bagels, pains pita, muffins anglais de grains entiers (2 grammes ou plus de fibres par tranche)
- Céréales à grains entiers contenant :
 - › 4 grammes ou plus de fibres par portion
 - › 8 grammes ou moins de sucre par portion
- Céréales chaudes **maison** (gruau ou Cream of Wheat^{MD})
- Craquelins, pains suédois, pain au seigle, biscottes Melba à grains entiers sans sel :
 - › Sans gras trans
 - › 2 grammes ou moins de gras saturés par portion
- Pâtes à grains entiers, riz brun ou riz sauvage
- Quinoa, orge ou blé bulgur

À limiter

- Muffins maison
- Céréales chaudes **instantanées**
- Pâtes et riz blancs
- Pain, petits pains et bâtonnets de pain blanc
- Barres de céréales à faible teneur en gras. Recherchez sur l'étiquette :
 - › Sans gras trans
 - › 2 grammes ou moins de gras saturés
 - › 3 grammes ou plus de fibres par portion
- Biscuits à faible teneur en gras. Vérifiez l'étiquette et, pour chaque portion, visez :
 - › Pas plus de 3 grammes de gras
 - › 0,3 gramme de gras saturés
 - › 5 % ou moins de la VQ en gras

Consommez **1 portion par jour**.

Remarque : Pour certains biscuits, la portion est grosse. Par exemple, les biscuits graham de Honey Maid indiquent une portion de 8 biscuits, ce qui représente 0,4 gramme de gras saturé. Une plus petite portion de 4 biscuits contient 0,2 gramme de gras saturés.

À éviter

- Pain à l'ail, aux œufs ou au fromage
- Céréales de type granola
- Muffins et beignets achetés en magasin
- Céréales sucrées
- Mélanges pour biscuits, muffins et gâteaux
- Crêpes et gaufres congelées
- Mélanges de riz, plat d'accompagnement de pâtes et farce préemballés
- Nouilles sautées (chow mein)
- Craquelins de collation
- Barres de céréales régulières

Produits laitiers

Lisez les étiquettes pour vérifier la teneur en matière grasse du lait (M.G.).

À privilégier

- Lait écrémé, lait à 0,5 % ou 1 %
- Fromage en bloc à faible teneur en gras (7 % de M.G. ou moins)
- Fromage cottage à faible teneur en gras (1 % de M.G. ou moins)
- Fromage de soja ou de légumes (comme le fromage a une teneur élevée en sodium, vous devrez peut-être limiter votre consommation pour éviter le sodium et le gras.)
- Yogourt nature à faible teneur en gras (1 % de M.G. ou moins)
- Yogourt grec (1 % de M.G. ou moins)
- Lait évaporé écrémé
- Crème sure sans gras
- Boissons au soja et aux amandes enrichies (ajout de vitamines et minéraux) et faibles en matières grasses

À limiter

- Lait à 2 %
- Lait au chocolat
- Fromage contenant de 8 à 20 % de M.G.
- Lait évaporé et lait concentré à 2 %
- Fromage cottage, crème sure ou yogourt à 2 %
- Babeurre
- Fromage à la crème à faible teneur en gras
- Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé (4 % de M.G. ou moins)

À éviter

- Lait entier (3,3 % de M.G.)
- Crème sure ordinaire
- Fromage ordinaire en bloc ou en tranches (plus de 20 % de M.G.)
- Lait évaporé ordinaire
- Fromage à la crème ordinaire
- Fromage cottage ou cottage à la crème ordinaire
- Yogourt (4 % de M.G. ou plus)
- Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé (plus de 4 % de M.G.)

Viandes et substituts

Pour augmenter la teneur en fibres et réduire la teneur en gras dans votre régime, ajoutez des :

- › pois chiches à vos salades
- › haricots à vos plats mijotés
- › lentilles à vos soupes et ragoûts

À privilégier

- Légumineuses séchées (pois chiches, haricots rouges, soja, haricots ronds blancs, lentilles), trempées et cuites dans un liquide selon les instructions figurant sur l'emballage
- Légumineuses en conserve sans sel ajouté
- Poisson frais ou congelé pour remplacer la viande (2 fois par semaine ou plus)
- Mollusques et crustacés
- Poisson ou fruits de mer en conserve dans l'eau (thon, saumon et palourdes) – Vérifiez l'étiquette pour une faible teneur en sodium (voir page 2).
- Poulet ou dinde sans peau
- Beurres de noix sans sucre ou sel ajouté (arachide, amande)
- Dinde ou poulet haché maigre ou très maigre
- Produits de la chasse (venaison, lapin, orignal)
- Blancs d'œufs, succédané d'œuf
- Tofu
- Noix et graines non salées

À limiter

- Beurre d'arachide avec sucre ou sel ajouté
- Jaunes d'œufs (**maximum de 3 par semaine**)
- Haricots et lentilles en conserve
- Bœuf maigre, porc, jambon (**maximum de 3 portions par semaine**)

À éviter

- Canard et oie
- Viandes grasses (côte de bœuf, bifteck d'ailoyau, côtelettes)
- Abats rouges (foie, rognons, cœur)
- Viande, volaille et poisson panés et emballés
- Bœuf haché ordinaire et mi-maigre
- Viandes transformées et charcuterie (pepperoni, salami, saucissons, saucisses, mortadelle, bacon, viandes froides et viandes en conserve)
- Poisson mis en conserve dans l'huile
- Poisson fumé
- Ailes de poulet
- Peau de volaille
- Aliments frits
- Noix et graines salées

Autres aliments à éviter

- Croustilles
- Maïs soufflé au beurre et au micro-ondes
- Crème à café ou mélange crème et lait
- Crème à fouetter

Aliments à limiter à 1 petite portion, une fois par semaine

- Croissants, pâtisseries danoises, brioches, biscuits pour le thé
- Muffins et beignets achetés au magasin
- Mélanges à biscuits, à muffins et à gâteaux
- Biscuits préemballés **avec 4 grammes ou plus** de gras par portion
- Gâteaux, tartes, biscuits
- Beignes
- Gâteau au fromage

Lecture des étiquettes sur les produits alimentaires

- Vérifiez la liste des ingrédients. L'ingrédient en plus grande quantité est **inscrit en premier**. L'ingrédient en moins grande quantité est **inscrit en dernier**.
- Évitez les produits qui :
 - › indiquent les gras saturés ou le sel dans les **3 premiers ingrédients**;
 - › indiquent de nombreux ingrédients contenant des gras et du sel.

Exemple : craquelins aux oignons

Ingrédients : farine enrichie, huile végétale, shortening, suif de bœuf, huile de palme (peut contenir huile de noix de coco), oignon en poudre, sel, sucre...

Ce produit contient 5 produits gras, dont 4 sont des gras saturés.

Il ne s'agit pas d'un bon choix pour les personnes ayant subi une transplantation. Choisissez un autre craquelin.

- Les aliments portant des étiquettes « **Sans cholestérol** » ou « **Sans gras trans** » peuvent contenir d'autres types de matières grasses.
 - › Par exemple, des frites sans cholestérol et sans gras trans peuvent tout de même contenir beaucoup de gras.
- Certains aliments portent la mention « **léger** ». Cela ne **signifie pas** nécessairement que l'aliment est faible en gras ou en calories.
 - › Cette mention peut signifier que l'aliment est de couleur pâle, d'un goût léger ou d'une consistance légère. Lisez attentivement l'ensemble de l'étiquette.
- Lisez le **tableau indiquant la valeur nutritive** pour connaître :
 - › la quantité de gras dans une portion;
 - › la quantité de sodium dans une portion;
 - › la quantité de fibres et de calories dans une portion.
- Rappelez-vous que si vous prenez une portion double, vous prenez également une portion double de tous les éléments nutritifs.

- Le tableau donne également le pourcentage (%) de la valeur quotidienne (VQ) de nombreux ingrédients.

Exemple : Comparez ces paquets de biscuits :

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 3 biscuits (29 g) / par 3 biscuits (29 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 0.4 g + Trans / trans 0 g	2 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 85 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 21 g	7 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 7 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 3 biscuits (29 g) / par 3 biscuits (29 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 160	
Fat / Lipides 7 g	11 %
Saturated / saturés 1.5 g + Trans / trans 0 g	8 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 105 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 23 g	8 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 7 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

- › Une portion alimentaire dont un élément nutritif a une **VQ de 5 % ou moins** contient **peu** de cet élément nutritif.
- › Une portion alimentaire dont un élément nutritif a une **VQ de 10 % ou moins** contient **beaucoup** de cet élément nutritif.
- › Choisissez des aliments à faible teneur en gras et en sodium, et à teneur élevée en fibres, dans la mesure du possible.

Le biscuit de gauche à plus faible teneur en gras est le meilleur choix. Il contient 2 grammes de fibres par portion et moins de sodium.

Transformation de vos recettes en repas santé

- Remplacez les ingrédients à forte teneur en gras par des ingrédients faibles en gras.
 - › Utilisez du yogourt ou de la crème sure sans gras ou faible en gras.
 - › Utilisez de la mayonnaise ou de la vinaigrette sans gras ou faible en gras.
- Optez pour les gras insaturés.
 - › Choisissez la margarine non hydrogénée ou l'huile (de canola ou d'olive) au lieu du beurre, du saindoux ou du shortening.

- **Réduisez la quantité des ingrédients à teneur élevée en gras.**
 - › Utilisez moins de viande, d'œufs ou de fromage que ce qui est indiqué dans la recette.
 - › N'utilisez qu'une partie des corps gras indiqués dans la recette. (Par exemple, si la recette demande $\frac{3}{4}$ de tasse de gras, n'en mettez que $\frac{1}{2}$ tasse ou $\frac{1}{3}$ de tasse.)
 - › Dans une recette de muffins qui demande **plus d'une demi-tasse d'huile**, remplacez la moitié de cette quantité par :
 - › du jus de fruits
 - › du yogourt
 - › de la compote de pommes
- **Enlevez le gras.**
 - › Enlevez le gras visible et la peau.
 - › Réfrigérez les sauces, les soupes ou les ragoûts jusqu'à ce que le gras se fige à la surface et dégraissez-les.
- **Changez votre façon de cuisiner.**
 - › Faites cuire sur le gril, le barbecue ou au micro-ondes, ou encore faites cuire à la vapeur, bouillir ou rôtir, sans ajouter de matière grasse.
 - › Faites sauter à l'eau, au jus ou au bouillon.
 - › Utilisez une huile végétale en aérosol.

Ressources pour trouver des recettes

Recherchez ces livres de cuisine dans les librairies et les bibliothèques publiques proches de chez vous.

Pour des recettes faibles en matières grasses et riches en fibres :

- **Great Food Fast**, Bev Callaghan et Lynn Roblin
- **Simply Great Food: 250 Quick, Easy and Delicious Recipes**, Patricia Chuey, M.Sc., Dt.P., Eileen Campbell et Mary Sue Waisman, M.Sc., Dt.P.
- **Cook!**, Mary Sue Waisman, M.Sc., Dt.P.

Pour des recettes à faible teneur en sel ou sans sel :

- **Hold the Salt!**, Maureen Tilly
- **Hold That Hidden Salt!**, Maureen Tilly

Pour plus d'information

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

› www.coeuretavc.ca

Les diététistes du Canada

› <https://www.dietitians.ca/?lang=fr-CA>

Les diététistes du Canada – Pour le public

› <https://www.unlockfood.ca/fr/default.aspx>

Remarque : Lorsque vous cherchez de l'information en ligne, les organismes à but non lucratif comme la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada et Les diététistes du Canada sont des sources fiables. Vous pouvez visiter ces sites Web pour obtenir de l'information utile et exacte sur la nutrition.

Manipulation sécuritaire des aliments

- Le traitement antirejet dont vous avez besoin après votre transplantation diminue votre système immunitaire et peut augmenter votre risque de maladie d'origine alimentaire.
- Il est très important de respecter les directives relatives à la manipulation, à la cuisson et à la conservation des aliments. Cela vous aidera à éviter les maladies d'origine alimentaire.
- Lavez-vous souvent les mains. **Si vous avez touché du poulet ou des œufs crus, lavez-vous les mains avant de toucher quoi que ce soit d'autre.**
- Vérifiez que les aliments ne présentent pas de signes de détérioration (changement de couleur, mauvaises odeurs, boîtes ou emballages endommagés).
- Si l'aliment a une date de péremption, ne le consommez qu'avant cette date.
- **Ne consommez pas** de viande, de volaille, de poisson, de fruits de mer et de sushi crus ou insuffisamment cuits.

- **Ne consommez pas** de lait, de fromage, de yogourt, de jus et de cidre non pasteurisés.
- **Ne mangez pas** de germes (comme les germes de luzerne ou de haricots).
- Lavez **tous** les fruits et légumes crus.

Pour plus d'information

Pour en savoir plus sur la façon de cuisiner et de manger des aliments en toute sécurité lorsque votre système immunitaire est affaibli, vous pouvez lire le livret suivant, publié par le gouvernement du Canada :

La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli

- › www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/immune-immunitaire-fra.pdf

Choix santé au restaurant

- Choisissez un restaurant qui offre des aliments cuits de différentes façons, pas seulement frits.
- Informez-vous de la méthode de cuisson des plats au menu.
- Demandez quel type de gras est utilisé pour faire sauter les aliments.
- Connaissez les termes utilisés dans les restaurants. Par exemple, les sauces telles que béchamel, béarnaise et hollandaise contiennent beaucoup de gras.
- Demandez qu'on mette les sauces et les vinaigrettes à part, et n'en prenez qu'une petite quantité, ou n'y touchez pas du tout.
- Limitez les gras ajoutés (comme la margarine, le beurre ou huile).
- Essayez de ne pas mettre de margarine ou de beurre sur votre pain.
- Demandez des rôties ou des sandwichs sans beurre ni margarine.
- Pressez du citron sur vos légumes au lieu de mettre de la margarine ou du beurre.
- Enlevez le gras des viandes et la peau de la volaille.

Salades

- Les salades sont de bons choix, mais certaines d'entre elles (la salade César, la salade de poulet, la salade de pommes de terre et la salade de pâtes) peuvent contenir beaucoup de gras et de sel.
- Si vous ajoutez du poulet ou des fruits de mer à votre salade, assurez-vous qu'ils seront **grillés** plutôt que frits.
- La vinaigrette peut être riche en sel et en matières grasses. Demandez une vinaigrette sans gras ou faible en gras et servie à part. N'en prenez qu'une petite quantité.
- Demandez qu'on ne mette que de l'huile d'olive et du vinaigre dans votre salade ou demandez simplement qu'on vous en apporte.

Repas-minute

- Il n'y a pas de mal à manger des repas-minute à l'occasion (mais pas souvent) si vous prenez :
 - › un petit hamburger (une seule galette de viande hachée);
 - › un burger au poulet grillé (non pané);
 - › un petit sandwich contenant de la viande, du poisson ou du poulet d'une quantité équivalente à la taille d'un jeu de cartes;
 - › un sous-marin de 6 pouces.
- Pour l'accompagnement, remplacez les frites par une salade.

Sous-marins et sandwiches

- Choisissez du poulet, de la dinde ou du bœuf ordinaire en tranches.
- Ajoutez beaucoup de légumes.
- Laissez tomber le fromage et la mayonnaise et demandez une vinaigrette sans gras ou faible en gras.
- Il est préférable de préparer à la maison certains aliments (comme les pizzas, le pain à l'ail et les lasagnes) étant donné qu'on peut alors utiliser des ingrédients faibles en gras et en sel.

Santé des os

- Certains médicaments nécessaires après une transplantation peuvent augmenter votre risque de souffrir d'ostéoporose (une maladie qui rend les os fragiles et plus faciles à fracturer).
- Votre régime alimentaire doit inclure suffisamment de calcium et de vitamine D pour assurer la bonne santé de vos os.
- Pour des os forts et en bonne santé, vous avez besoin de **1 000 à 1 200 mg de calcium et de 800 à 2 000 UI de vitamine D** par jour.

Calcium

- Une portion de la liste de produits laitiers et substituts suivants contient environ 300 mg de calcium :
 - › 1 tasse (250 ml) de lait de vache
 - › 1 tasse de lait de soja, de riz ou d'amande enrichi de calcium
 - › 1,5 oz (50 g) de fromage suisse, cheddar ou mozzarella
 - › 1 tasse de yogourt sans gras ou faible en gras
 - › 1 tasse de jus d'orange enrichi de calcium
- Vous aurez peut-être besoin de suppléments de calcium si votre régime alimentaire ne vous fournit pas entre 1 000 et 1 200 mg par jour.

Vitamine D

- **Vous devrez prendre un supplément de vitamine D.**
- La meilleure source de vitamine D est le poisson.
- Le saumon, le maquereau, la truite et le hareng sont les poissons qui contiennent le plus de vitamine D (**150 à 350 UI par portion de 2,5 onces**).
- Les boissons enrichies (comme le lait de vache, les laits de soja, de riz et d'amande) contiennent environ **100 UI** de vitamine D par tasse (**250 ml**).
- **Ne prenez pas plus de 4 000 UI** de vitamine D par jour (régime alimentaire et suppléments combinés).

Votre diététiste recommande que vous preniez :

- _____ UI de vitamine D, _____ fois par jour.
- _____ mg de calcium (comprimé), _____ fois par jour avec un repas.

