

Même si votre taux sanguin de potassium (kaliémie) est élevé, ils doivent continuer à faire partie de votre alimentation quotidienne.

CUIRE LES LÉGUMES ET LÉGUMES SECS À L'EAU EST UNE SOLUTION POUR CONTINUER À EN MANGER, MÊME LORSQUE VOTRE KALIÉMIE EST ÉLEVÉE.



LÉGUMES et LÉGUMES SECS



LÉGUMES et LÉGUMES SECS

(LENTILLES, FÈVES, POIS CASSÉS,
HARICOTS SECS)

**SONT IMPORTANTS
POUR VOTRE SANTÉ.**

Ils apportent des protéines,
des fibres, des vitamines,
et des minéraux comme le
potassium.

LÉGUMES

1



Epluchez-les (si nécessaire:
pommes de terre,
courgettes, potiron, etc) et
coupez-les en morceaux ou
en tranches

2



Faites-les cuire à l'eau
bouillante

3



Egouttez et rincez

4



Assaisonnez à votre
goût

LÉGUMES SECS

1



Faites-les cuire à l'eau,
dans un autocuiseur*

2



3



Egouttez

4



Rincez et assaisonnez à
votre convenance

*respectez les conseils d'utilisation de votre autocuiseur à
l'ouverture.