

## Tagesplan für eine purinarmede Kost

### Frühstück

---

Kaffee oder Tee		
Kondensmilch (4 % Fett)	30 ml	(2 EL)
Evt. Süßstoff	evtl.	
Vollkornbrötchen	50 g	(1)
Roggen-Vollkorn-Knäckebrötchen	20 g	(2 Scheiben)
Diätmargarine (60% Fett)	10 g	(1 EL)
Käse bis 30% Fett i.Tr.	30 g	
Aprikosenmarmelade	20 g	

---

**Gesamt-Nährwerte:** **94 HS\***; 14 EW; 14gF; 55KH; 4 BS; 483 kcal/2022 kJ

---

### Zwischenmahlzeit

---

Apfel 200 g

---

**Gesamt-Nährwerte:** **30mg HS**; 1g EW, 1g F, 23g KH, 4g BS, 80 kcal/335 kJ

---

\*

HS = Harnsäure

EW = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

BS = Ballaststoffe

kcal = Kilo-Kalorien

kJ = Kilo-Joule

## Mittagessen (je eine Portion)

---

### Vorspeise: Karottencremesuppe

Karotten	40 g	
Rapsöl	5 ml	(1 TL)
Mehl	5 g	(1 EL)
Gemüsebrühe	150 ml	(4 EL)
Milch (1,5 % Fett)	30 ml	(2 EL)
Prise Salz		
Petersilie, fein gehackt	2 g	

Zubereitung: Die geschälten, gewaschenen Karotten in etwas Gemüsebrühe weich dünsten, passieren bzw. mixen. Das Fett erhitzen, Mehl darin anrösten, mit der restlichen Gemüsebrühe und der Milch ablöschen, aufkochen lassen. Das Karottenpüree hinzugeben, abschmecken. Mit frischer Petersilie anrichten.

---

**Gesamt-Nährwerte:** 6mg HS\*; 2g EW; 6g F; 3g KH; 2g BS; 78kcal/327 kJ

---

### Hauptspeise: Proventialische Nudelpfanne

Teigwaren (Penne oder andere Hohlteigwaren)	100 g	
Aubergine	60 g	(1/2)
Zucchini	60 g	(1)
Paprikaschote, rot	50 g	(1/2)
Rinderhack	50 g	
Knoblauchzehe, abgezogen, dünne Scheiben	1-2	
Rapsöl	5 g	
Gemüsebrühe	60ml	
Tomatensaft	75 ml	(5 EL)
Gewürze, Oregano, Rosmarin, schw. Pfeffer		etwas
Salz (Prise)		

Zubereitung: Teigwaren in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Gemüse waschen, Aubergine und Zucchini längs halbieren, in 1 cm breite Streifen und dann in 2 cm breite Streifen schneiden. Paprikaschote entkernen, Rippe entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch, Rinderhack und vorbereitetes Gemüse in erhitztem Öl andünsten, mit Gemüsebrühe und Tomatensaft aufgießen und fertig garen. Teigwaren zur Gemüsemischung zugeben und untermengen. Das Ganze erwärmen und mit den Gewürzen und dem Salz abschmecken.

---

**Gesamt-Nährwerte:** 114 mg HS\*; 25g EW; 15g F; 74g KH; 10g BS; 540kcal/2261 kJ

---

## Beilage: Salatschälchen

Kopfsalat	30 g	
<u>zur Marinade:</u>		
Kräuteressig	10 ml	1 EL
Wasser	10 ml	1 EL
Rapsöl	3 g	
Kleine Zwiebel, fein gehackt	5 g	(1 TL)
Pfeffer, Prise Salz		

Zubereitung: Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zutaten zur Marinade in Extragefäß vermengen. Salat mit Marinade kurz vor dem Verzehr anmachen.

---

**Gesamt-Nährwerte:** 5 mg HS\*; 0g EW; 3g F; 1g KH; 1g BS; 35kcal/147 kJ

---

## Zwischenmahlzeit

---

Buttermilch	200 ml	(1 Glas)
Banane	150 g	

---

**Gesamt-Nährwerte:** 35mg HS; 8g E, 1g F, 38g KH 3g BS , 205kcal/858 kJ

---

\*  
 HS = Harnsäure  
 EW = Eiweiß  
 F = Fett  
 KH = Kohlenhydrate  
 BS = Ballaststoffe  
 kcal = Kilo-Kalorien  
 kJ = Kilo-Joule

## Abendessen (je eine Portion)

---

### Rindfleischsalat

Mageres Rindfleisch	50 g
Zwiebeln	20 g
Paprikaschote, rot	30 g
Gewürzgurke	30 g

#### zur Marinade:

Essig	5 ml	(1 EL)
Rapsöl	5 ml	(1 EL)
Schnittlauch		
Pfeffer, Prise Salz		

Zubereitung: Das gekochte Fleisch in ca. 1 cm große Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe, Paprikaschote und Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mischen. Salatmarinade herstellen und darüber gießen, abschmecken und durchziehen lassen.

---

**Gesamt-Nährwerte:** **61mg HS;** 10g EW, 9g F, 3g KH, 1g BS, 141kcal/590 kJ

---

## Abendessen (zusätzlich)

---

Streichkäse 30%Fetti.Tr	20 g
Vollkornbrot	120 g
Diätmargarine 60%Fettanteil	10 g (1 EL)

---

**Gesamt-Nährwerte:** **11mg HS;** 4g EW, 8g F, 9g KH, 2g BS, 187 kcal/783 kJ

---

\*

HS = Harnsäure

EW = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

BS = Ballaststoffe

kcal = Kilo-Kalorien

kJ = Kilo-Joule