

## Tagesplan für eine streng purinarmede Kost

### Frühstück

---

Kaffee oder Tee		
Kondensmilch (4 % Fett)	30 ml	(2 EL)
Weizen-Vollkorn-Brot	100 g	
Diätmargarine 60% Fett	10 g	(1 EL)
Edamer, 30 % Fett i. Tr.**	30 g	
Erdbeerkonfitüre	20 g	
Magerquark	40 g	

---

**Gesamt-Nährwerte:** **102mg HS\***; 25g EW; 12g F; 49g KH; 9g BS; 423kcal/1768KJ

---

### Zwischenmahlzeit

---

1 kleines Stück Obst	150 g	70
----------------------	-------	----

---

**Gesamt-Nährwerte:** **23 mg HS\***; 1 g EW; 0 g F; 19 g KH; 4 g BS; 82 kcal/343 KJ

---

\*

HS = Harnsäure

EW = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

BS = Ballaststoffe

kcal = Kilo-Kalorien

kJ = Kilo-Joule

\*\* i. Tr. = in der Trockenmasse

## Mittagessen (je eine Portion)

---

### Vorspeise: Karottenkost

Karotten	100 g	
Apfel	50 g	
Zitronensaft	5 ml	(1 TL)
Süßstoff		

Zubereitung: Zitronensaft mit Süßstoff verrühren. Die gewaschenen, dünn geschälten Karotten und das Apfelstück in die Soße raspeln und untermischen.

---

**Gesamt-Nährwerte:** 24mg HS\*; 1g EW; 0g F; 12g KH; 5g BS; 70kcal/300KJ

---

### Hauptspeise: Kartoffelpuffer

Kartoffeln, mehlig Sorten	250 g	
Mehl	10 g	(1 EL)
Ei	30 g	(1/2)
Rapsöl	20 ml	(2 EL)
Salz		

Zubereitung: Die vorbereiteten Kartoffeln fein reiben, die übrigen Zutaten dazugeben, gut mischen, mit Salz abschmecken. Öl erhitzen und mit dem Löffel kleine flache Kuchen in die Pfanne geben. Kartoffelpuffer auf beiden Seiten knusprig goldbraun backen.

---

**Gesamt-Nährwerte:** 46mg HS\*; 10g EW; 23g F; 44g KH; 6g BS; 433kcal/1810KJ

---

### Beilage: Apfelmus

Apfel	150 g	
Süßstoff		
Zimtstange		kleines Stück
Zitronenschale	10 ml	1 EL

Zubereitung: Apfel zerkleinern, mit den übrigen Zutaten in ein wenig Wasser weich dünsten. Zimtstange und Zitronenschale dazugeben und das ganze passieren.

---

**Gesamt-Nährwerte:** 28mg HS\*; 1g EW; 1g F; 22g KH; 3g BS; 114kcal/477KJ

---

\*

HS = Harnsäure  
 EW = Eiw eiß  
 F = Fett  
 KH = Kohlenhydrate  
 BS = Ballaststoffe  
 kcal = Kilo-Kalorien  
 kJ = Kilo-Joule

## Zwischenmahlzeit

### Milchmixgetränk mit Sanddornsaft

Milch, 1,5 % Fett	1/4 l	
Sanddornsaft	30 ml	(2 EL)

**Gesamt-Nährwerte:** 5mg HS\*; 8g EW; 11g F; 14g KH; 0g BS; 187kcal/782KJ

## Abendessen (je eine Portion)

### Ungarischer Reissalat

Reis (ungekocht)	70 g	
Tomaten	100 g	
Paprikaschote, grün	50 g	
Champignons aus der Dose	30 g	
Edamer, 30 % Fett i. Tr.**	30 g	

#### zur Marinade:

Kräuteressig	15 ml	(1 EL)
Rapsöl	15 ml	(1 EL)
Joghurt Magerstufe	30 ml	(2 EL)
Senf, mittelscharf		etwas
Salz		
Pfeffer, frisch gemahlen		

Zubereitung: Reis in reichlich kochendem Salzwasser körnig weich kochen und abtropfen lassen. Tomaten und Paprikaschote waschen und entkernen. Beide klein würfeln. Champignons und Käse in kleine Würfel schneiden und zum Reis geben. Marinade herstellen und mit den Zutaten vermischen, Kühl stellen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

**Gesamt-Nährwerte:** 98mg HS\*; 16g EW; 20g F; 59g KH; 4g BS; 436kcal/1822KJ

## Abendessen (zusätzlich)

Roggenvollkornbrot	100 g	
Diätmargarine	10 g	(1 EL)
Käse bis 30% Fett i.TR.	30 g	
Kräuterquark	40 g	

**Gesamt-Nährwerte:** 62mg HS\*; 20g EW; 14g F; 40g KH; 9g BS; 369kcal/1542KJ

\*

HS = Harnsäure

EW = Eiw eiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

BS = Ballaststoffe

kcal = Kilo-Kalorien

kJ = Kilo-Joule