

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