

Kohlenhydratarme Ernährung vor PET CT

Variante 1 mit Dessert/Snack

Frühstück: Rührei mit Speck oder Schinken

ca. 1 EL Öl (10 ml) oder 10 g Butter

ca. 3 Eier

Gewürze u. Kräuter (z.B. Salz, Pfeffer, Schnittlauch)

ca. 60 g Speck (etwa 6 Tranchen) oder ca. 60 g Schinken

Öl oder Butter in eine Bratpfanne erhitzen, Eier aufschlagen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter und Speck dazugeben, bei milder Hitze unter ständigem Rühren anbraten.

Mittagessen: Fleisch mit Kräuterbutter und Gemüse

ca. 1 EL Öl (10 ml) zum Anbraten vom Fleisch

ca. 120 g Fleisch (z.B. Pouletbrust oder Kalbsplätzli) mit Gewürzen und 5 g Senf mariniert

ca. 1 EL Öl (10 ml) zum Dünsten des Gemüse

100 g Broccoli oder 100 g Fenchel oder 100 g Zucchini (abgewogen)

ca. 10 g Kräuterbutter oder Butter mit Gewürzen

Öl in einer Bratpfanne erhitzen, mariniertes Fleisch begeben und braten. Herausnehmen und mit Kräuterbutter garnieren.

Gemüse rüsten, abwägen, Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben und andünsten, Gemüse dazugeben und andünsten, mit wenig Bouillon ablöschen, ca. 20 Min bei mittlerer Stufe kochen lassen. Die Zucchini kann auch mit dem Öl in einer Bratpfanne angebraten werden.

Dessert/Snack: Rahmquark mit Beeren

75 g Nature Rahmquark (abgewogen) oder 70 g Mascarpone (abgewogen)

60 g Beeren tiefgekühlt z.B. Himbeeren (abgewogen)

wenig Zitronensaft

Assugrin (flüssig) zum Süssen

Beeren auftauen oder aufkochen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Assugrin süssen und zum Rahmquark geben. Die Beeren können auch püriert werden.

Abendessen: Tomaten-Mozzarella Salat

80 g Mozzarella (abgewogen)

60 g Tomaten (abgewogen)

80 g Avocado (abgewogen)

20 g Oliven (abgewogen)

2 EL Öl (20 ml)

wenig Salz, Pfeffer u. Kräuter (z.B. Basilikum) zum Würzen

10 g Knäckebrot (ca. 1 Scheibe) mit Butter (ca. 5 g)

Mozzarella u. Tomate in Scheiben schneiden, Avocado u. Oliven entsteinen und ebenfalls in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten, Öl über den Salat träufeln, mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen. 1 Scheibe Knäckebrot mit Butter bestreichen.

Variante 2 ohne Dessert/Snack

Frühstück: Käse- und Fleischteller

Verschiedene Käsesorten (max. 150g)

Gemischter Aufschnitt (z.B. Lyoner und Hinterschinken), Menge frei

10g Knäckebrötchen (ca. 1 Scheibe) mit Butter (ca. 5g)

Mittagessen: Wienerli mit Senf und Salat

3- 4 Wienerli

10 g Senf

220 g Gurken (abgewogen)

1 EL Öl (10 ml) und 2 EL (20 ml) Aceto Balsamico oder Essig für Salatsauce

Wienerli im heissen Wasser kochen. Gurke schneiden. Öl und Aceto Balsamico oder Essig zu einer Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer und Kräutern würzen. Salatsauce über die Gurken träufeln.

Abendessen: Spiegeleier mit Rahmspinat

ca. 1 EL Öl (10 ml)

2-3 Eier

100 g Rahmspinat tiefgekühlt

Salz u. Pfeffer zum Würzen

Öl oder Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Eier aufschlagen und braten. Rahmspinat in Pfanne erhitzen und würzen.

Vorgehen

- Es kann entweder Variante 1 oder Variante 2 gewählt werden
- Es ist auch möglich an beiden Tagen Variante 1 bzw. Variante 2 zu wählen
- Einzelne Mahlzeiten von Variante 1 können jedoch nicht mit Mahlzeiten von Variante 2 getauscht werden
- Folgende Getränke können frei eingenommen werden: Wasser, Tee ungesüsst oder gesüsst mit Süsstoff (z.B. Assugrin), Kaffee ohne Milch und Zucker oder mit Süsstoff gesüsst, Bouillon