

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.

Variante 3 vegetarisch

Frühstück: Quark mit Käse und Nüssen

2x 27 g Gruyère, 2x 27 g Luzerner Rahmkäse, 50 g Brie

100 g Rahmquark nature

15 g Baumnüsse

Käse schneiden und mit Rahmquark und Baumnüsse geniessen.

Mittagessen: Quorn Geschnetzeltes mit Pilzrührei

150 g Quorn Geschnetzeltes

1 EL Rapsöl (10 ml)

50 g Vollrahm

2 pasteurisierte Eier

40 g Champignons

Wenig Salz, Pfeffer und Kräuter

Quorn Geschnetzeltes mit 1 EL Öl anbraten. Rahm dazugeben.

Eier in einer Pfanne aufschlagen und mit Pilzen bei milder Hitze unter ständigem Rühren anbraten, mit Salz und Pfeffer und Kräutern würzen.

Abendessen: Eieromelette mit Rahmspinat

1 EL Rapsöl (10 ml)

3 pasteurisierte Eier

120 g Rahmspinat tiefgekühlt

Wenig Salz, Pfeffer und Kräuter

10 g Sonnenblumenkerne

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Eier aufschlagen, braten und ggf. würzen. Rahmspinat in eine Pfanne erhitzen und ggf. würzen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Variante 4 vegan

Frühstück: Zitronen-Tofu-Creme mit Kokosnus raspeln, Nüssen und Leinsamen

100 g Seidentofu

15 ml Flora Professional Plant Cooking Cream 15%

10 g Kokosnus raspeln

10 g Leinsamen

30 g Baum nüsse geröstet

Zitronenschale

Vanillearoma

Flüssiger Assugrin

Seidentofu mit dem Rahm bis zu einer cremigen Konsistenz mixen. Baum nüsse in kleinere Stücke schneiden und in einer Bratpfanne rösten. Danach diese mit den Kokosnus raspeln und Leinsamen in die Creme daruntermischen. Mit Zitronenschale und Vanillearoma verfeinern. Nach Bedarf mit flüssigem Assugrin süssen.

Mittagessen: Salat mit Tofu und Tahinisauce

100g Tofu

2 EL Rapsöl (20 ml)

80 g Eisbergsalat

15 g Tahinipaste

15 ml Wasser

1 EL Rapsöl (10 ml)

15 ml Zitronensaft

wenig Salz, Paprika, Knoblauchpulver

Tofu in Würfel schneiden, mit 1 EL Öl anbraten.
Salat rüsten und in groben Blättern schneiden. Tahinipaste mit Wasser, Öl und Zitronen zu einer Sauce verrühren, mit Salz, Paprika und Knoblauchpulver würzen. Salatsauce über die Salat und Tofuwürfel träufeln.

Abendessen: Rahmige Zoodles mit grünem Pesto

150 g Zucchettistreifen (Zoodles)

2.5 EL Olivenöl (25 ml)

10 ml Flora Professional Plant Cooking Cream 15%

1 Knoblauchzehe

5 g Basilikum, frisch

10 g Baumnüsse

5 g Pinienkerne

1 Prise Salz

Zucchini in langen Streifen schneiden (Zoodles). Basilikum mit Baumnüssen, Pinienkernen, Knoblauch und Salz zu einem Pesto mixen und mit wenig veganem Rahm verfeinern.

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