

Tagesplan omega-3 reiche, fettmodifizierte Ernährung bei Rheuma

		g		mg		
Frühstück	Apfel-Zimt-Porridge	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	omega-3	kcal
200 ml	Milch 1,5% Fett	6,8	3,2	9,6	10,0	96,0
80 g	kleine Banane, zerdrückt	1,0	0,2	16,0	20,0	70,4
50 g	Haferflocken, zart	6,3	3,5	29,4	44,5	174,0
100 g	kleiner Apfel, in Stückchen geschnitten	0,3	0,6	11,4	44,0	54,0
5 g	Honig	0,0	0,0	3,8	0,0	15,1
	Zimtpulver					
		14,33	7,46	70,1	118,5	410

Zubereitung: Milch im Topf erhitzen bis sie aufkocht. Dann die Haferflocken und die zerdrückte Banane zugeben und 10 Minuten quellen lassen. Apfel in kleine Stücke schneiden und auf zum Porridge geben. Mit Honig und Zimt kann abgeschmeckt werden.

		g		mg		
Mittagessen	Lachssteak auf Blattspinat mit Pellkartoffeln und Sauerrahmdip	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	omega-3	kcal
150 g	Lachs	29,9	20,4	0,0	4447,5	303,0
10 ml	Rapsöl	0,0	10,0	0,0	9600,0	90,0
	Zitrone, Salz, grob gemahlener Pfeffer					
200 g	Blattspinat	5,6	0,6	1,2	134,0	34,0
	Salz, Muskat					
250 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend	5,0	0,3	37,0	57,5	175,0
	Salz, Kräuter nach Belieben					
100 g	saure Sahne 10% Fett	2,8	10,0	3,5	186,0	189,0
	Salz, Muskat, Pfeffer und Kräuter					
		43,25	41,25	41,7	14425	791

Zubereitung: Kartoffeln waschen und als Pellkartoffel im Wasser kochen oder in Alufolie im Backofen bei Hitze ca. 20 Minuten als Ofenkartoffel zubereiten. Spinat (frisch oder tiefgekühlt) im Topf dünsten und würzen. Den frischen oder aufgetauten Tiefkühlachs mit Zitronensaft und Salz würzen, in Rapsöl kurz von beiden Seiten anbraten und mit groben Pfeffer verfeinern. Die saure Sahne mit den Gewürzen anrühren und abschmecken.

		g		mg		
Zwischenmahlzeit	Fruchtquark mit Nüssen	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	omega-3	kcal
150 g	Magerquark	20,3	1,8	48,0	0,0	106,5
5 ml	Zitronensaft (1TL)					1,0
5 g	Honig	0,0	0,0	3,8	0,0	15,1
50 g	Clementine	0,4	0,2	5,1	0,0	23,0
	(als Beispiel, Obst kann je nach Saison und Belieben gewählt werden)					
30 g	Walnüsse	4,3	18,8	3,2	2349,0	198,9
4 g	Leinsamen geschrotet					
	(1 TL)					
		24,9	20,7	60,0	2349	345

Zubereitung: Magerquark mit Zitronensaft und Honig kräftig rühren, bis er cremig ist. Clementine geschält und in Stückchen geschnitten zugeben. Walnüsse zerkleinern und zusammen mit den Leinsamen als Topping verwenden oder unterrühren.

		g		mg		
Abendessen	Rohkostsalat mit Fetakäse & Vollkornbrot mit Linsenaufstrich	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	omega-3	kcal
100 g	Karotte	1,0	0,2	4,8	12,0	26,0
50 g	Sellerie	0,8	0,2	1,2	8,5	9,0
50 g	Zucchini	1,0	0,2	1,2	43,5	10,0
80 g	Feta	13,6	14,5	0,4	177,6	189,6
15 ml	Kräuteressig	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	(auch zu empfehlen: Himbeeressig)					
5 ml	Rapsöl	0,0	5,0	0,0	4800,0	45,0
5 ml	Leinöl	0,0	5,0	0,0	52800,0	45,0
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter					
80 g	Vollkornbrot	5,4	1,0	31,0	0,0	154,4
60 g	Kichererbsenaufstrich aus	3,3	3,1	8,0	19,2	79,9
80 g	Zwiebel	1,0	0,2	3,9	10,4	21,6
10 ml	Olivenöl	0,0	10,0	0,0	85,5	90,0
	3 TL Currypulver, Salz, Zucker, Paprika, Knoblauch					
240 g	Kirchererbsen (Abtropfgewicht)	15,4	5,3	36,0	0,0	288,0
		25,1	29,0	46,4	57860,8	559

ergibt ca. 15 Portionen

Zubereitung: Das rohe Gemüse in feine Stifte raspeln und mit Essig, Öl und Gewürzen zum Salat anmachen. Den Feta würfeln und untermischen. Für den Brotaufstrich die Zwiebeln grob zerkleinern und im Olivenöl glasig dünsten. Zusammen mit den Gewürzen und den Kichererbsen zu einem cremigen Brotaufstrich mixen. Falls nötig, kann etwas Apfelsaft zugegeben werden. Besonders schmackhaft ist es mit frischem Schnittlauch und Petersilie.

Gesamt	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	omega-3	kcal
	107,6	98,5	218,2	74753,3	2104

entspricht 74,8g