

Menus de la semaine pour contrôler l'acide urique et prévenir la goutte

En m'inspirant des besoins alimentaires liés à un excès d'acide urique, j'ai élaboré des menus spécifiques pour aider à contrôler ce problème et prévenir les crises de goutte. Ces recommandations s'accompagnent de conseils alimentaires adaptés à ceux qui cherchent à réduire leur taux d'acide urique dans le sang. Retrouvez également des informations approfondies sur l'acide urique, la purine, et les habitudes alimentaires recommandées sur papa-blogueur.fr

Retrouvez l'article complet à cette adresse : <https://www.papa-blogueur.fr/menus-de-la-semaine-special-exces-dacide-urique>

Menus de la semaine spécial excès d'acide urique

Lundi

| Repas | Aliments |
|----------------|---|
| Petit déjeuner | Bol de céréales sans sucre, lait écrémé, thé ou café, fruit en collation |
| Déjeuner | Salade de cœurs d'artichauts et pommes à l'huile d'olive, oeufs brouillés aux herbes et fromage frais, pâtes, fruit de saison |
| Dîner | Riz, poivrons rouges grillés, jambon de dinde, salade, jus de citron |

Mardi

| Repas | Aliments |
|----------------|--|
| Petit déjeuner | Overnight (flocons d'avoine, œuf, laitage écrémé, graines), thé ou café, fruit au besoin |
| Déjeuner | Blanquette de veau dégraissée, quinoa, fondue de poireaux, fruit de saison |
| Dîner | Flan de courgette à l'ail et coriandre, salade froide de choux-fleurs et oignons rouges, sarrasin, yaourt nature |

Mercredi

| Repas | Aliments |
|----------------|---|
| Petit déjeuner | Wasa et tartinables en faible teneur en sucre, café ou thé, fruit au besoin |

| Repas | Aliments |
|----------|--|
| Déjeuner | Papillotes de cabillaud au citron, semoule de blé, sauce au yaourt nature, salade |
| Dîner | Soupe de poivrons, carotte et/ou potiron, oeufs à la coque et mouillettes, yaourt nature |

Jeudi

| Repas | Aliments |
|----------------|--|
| Petit déjeuner | Croque rapide sans matière grasse, thé ou café, fruit au besoin |
| Déjeuner | Steak hachés 5% de MG grillé, pâtes, ratatouille maison, riz au lait |
| Dîner | Crêpes maison à la béchamel, poireaux et tronçons de boudins blancs, salade, jus de citron, huile d'olive, pomme au four à la cannelle |

Vendredi

| Repas | Aliments |
|----------------|---|
| Petit déjeuner | Granola maison, lait écrémé, demi-écrémé ou lait végétal, café ou thé, fruit de saison au besoin |
| Déjeuner | Escalope de dinde sauce meunière (au lait écrémé), frites au four maison sans huile, purée de carottes, yaourt nature |
| Dîner | Soupe de légumes pauvre en purines, dahl de lentilles, poisson blanc à la vapeur, yaourt nature |

Samedi

| Repas | Aliments |
|----------------|---|
| Petit déjeuner | Porridge de flocon d'avoine aux fruits à l'eau, au lait écrémé, demi-écrémé ou lait végétal, thé ou café |
| Déjeuner | Wraps de blé au surimi, échalotes ou oignon rouge, base de fromage blanc maigre, salade, poivron rouge ou bâtons de carottes, yaourt nature |
| Dîner | Quiche sans pâte aux lardons de bacon dégraissés après cuisson, poireaux vinaigrette, salade |

Dimanche

| Repas | Aliments |
|----------------|--|
| Petit déjeuner | Pain et un peu de confiture allégée, lait écrémé, demi-écrémé ou végétal, thé ou café |
| Déjeuner | Poulet cuit au four (sans peau), courgette vapeur, ail, herbes, salade verte, purée de patate douce, gâteau léger maison sans beurre |

| Repas | Aliments |
|-------|--|
| Dîner | Choux blanc, choux rouge et compote de pommes aux amandes, pommes de terre vapeur, jambon de dinde |

Bon appétit et à bientôt sur Papa Blogueur !