

MENU

7 jours de repas pauvres en purines

Guide alimentaire pratique pour accompagner la goutte au quotidien

Une Cuillère en Bois : <https://www.unecuillereenbois.fr>

Pourquoi ce menu anti-goutte ?

La goutte est liée à un excès d'acide urique dans l'organisme, pouvant provoquer des douleurs articulaires parfois très intenses.

L'alimentation joue un rôle important dans la gestion de cette maladie, car certains aliments favorisent la production d'acide urique, tandis que d'autres aident à en limiter l'accumulation.

Ce menu anti-goutte sur 7 jours a été conçu pour vous aider à **structurer vos repas**, à **faire des choix alimentaires plus adaptés**, et à **réduire les apports en purines**, sans adopter un régime strict ou frustrant.

L'objectif n'est pas la perfection, mais la **régularité** et le **bon sens alimentaire**, dans une cuisine simple, accessible et familiale.

Information importante

Ce guide est fourni à titre informatif.

Il ne remplace en aucun cas un diagnostic médical, un traitement ou un suivi prescrit par un professionnel de santé.

En cas de crise de goutte, de douleurs persistantes, d'acide urique élevé ou de traitement en cours, il est indispensable de consulter votre médecin afin d'adapter votre alimentation à votre situation personnelle.



QUE MANGER QUAND ON A LA GOUTTE ?

✓ Aliments à privilégier

- Fruits frais (banane, pomme, poire, fruits rouges)
- Légumes (haricots verts, brocolis, courgettes, carottes, épinards)
- Céréales et féculents (riz, pâtes, pain, quinoa, flocons d'avoine)
- Produits laitiers nature (yaourt, fromage blanc, lait)
- Œufs
- Oléagineux en quantité raisonnable

✗ Aliments à limiter ou éviter

- Abats
- Viandes rouges et charcuteries
- Poissons et fruits de mer riches en purines
- Alcool (notamment la bière)
- Plats ultra-transformés et très salés

👉 L'objectif n'est pas forcément l'exclusion totale, mais la **réduction des fréquences et des portions**, surtout en cas de crise.

CONSEILS PRATIQUES

- ✓ Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée
- ✓ Limiter l'alcool, surtout en période de crise
- ✓ Privilégier les cuissons simples : vapeur, four, papillote
- ✓ Adapter les portions à votre appétit
- ✓ Varier fruits et légumes selon la saison
- ✓ Demander conseil à un professionnel de santé en cas de doute



MENU ANTI-GOUTTE

Menu hebdomadaire anti-goutte

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Flocons d'avoine, fruits rouges	Quinoa, légumes grillés, tofu	Cabillaud, riz complet, brocolis
Mardi	Yaourt nature, pomme	Wrap poulet, crudités, yaourt	Soupe de légumes, pain complet
Mercredi	Smoothie banane, épinards	Buddha bowl végétarien	Omelette champignons, salade
Jeudi	Pain complet, purée d'amande	Lentilles, légumes, œuf poché	Dinde, patate douce, haricots verts
Vendredi	Fromage blanc, fruits	Poke bowl saumon cuit	Curry doux de légumes, riz
Samedi	Pancakes avoine, fruits	Salade grecque légère	Risotto champignons (sans alcool)
Dimanche	Œufs brouillés, légumes	Taboulé chou-fleur	Poisson blanc, quinoa, ratatouille