



Schwangerschaft



WAS DU IN DEN ERSTEN 1.000 TAGEN ISST UND WIE DU LEBST, BEEINFLUSST DEIN GESAMTES SPÄTERES LEBEN.

In der Schwangerschaft ist eine ausreichende Nährstoffversorgung wichtig, damit sich dein Baby gut entwickeln kann. Folsäure ist wichtig für den Energiestoffwechsel. Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäure DHA stecken in fettreichem Seefisch (z.B. Lachs, Hering oder Makrele). Sie sind wichtig für Babys Gehirnentwicklung und sein Sehvermögen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Heidelbeer-Joghurt-Smoothie	Früchtemüsli	Fruchtsalat mit Nüssen	Vitalfrühstück	Mandelquinoa mit Datteln und Orangenquark	Haferlocken-Kaiserschmarrn mit Heidelbeeren	Hummus mit Knabbergemüse
Mittagessen	Bulgur-Hackfleischpfanne mit Cashews und Spinat	Fjord-Forelle mit Couscous & frischem Saisongemüse	Graupenrisotto	Rotbarsch mit Erdnusskruste und Mangold-Hirsotto	Zucchini spaghetti mit Lachs	Mediterraner Brotgenuss	Radicchio-Rindfleischsalat mit Himbeerdressing
Abendessen	Mediterraner Brotgenuss	Hummus mit Knabbergemüse	Brokkoli-Pfefferminz-Suppe	Radicchio-Rindfleischsalat mit Himbeerdressing	Pastinakensuppe	Rote Bete-Carpaccio mit Rucolasalat	Gemüse-Couscous in Aubergine