



# Schwangerschaft Blogger-Wochenplan



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

**Schon gewusst?** Die Erbsen im Graupen-Risotto westfälisch enthalten besonders viel Folsäure. Diese ist für die Entwicklung des Babys wichtig, weil sie es vor dem Neuralrohrdefekt schützt. Schwangere sollten daher auf eine folatreiche Ernährung und ausreichende Supplementierung achten. Die damals schwangere Bloggerin [Sarah Weskamp](#) hat sich von unseren Rezepten inspirieren lassen. Sie hat für uns Montag bis Freitag 1.000 Tage-Gerichte nachgekocht und unsere Rezepte kreativ und lecker abgewandelt. Ihren Wochenplan inklusive Kommentaren zu den Gerichten findest du [hier](#).

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Mandelquinoa mit Datteln & Orangenquark	Vitaminsalat mit Quark	Früchtemüsli	Vitalfrühstück	Fruchtsalat mit Nüssen	Früchtemüsli	Heidelbeer-Joghurt-Smoothie
Mittagessen	Bulgur-Hackfleischpfanne mit Cashews und Spinat	Graupen-Risotto mit Erbsen westfälisch	Brokkoli-Pfefferminz-Suppe	Gemüse-Couscous in Aubergine mit Joghurtsoße	Haferflocken-Kaiserschmarrn mit Heidelbeeren	Zuccinispaghetti mit Lachs	Pastinakencremesuppe mit Ingwer
Abendessen	Hummus mit Knabbergemüse	Hummus mit Knabbergemüse	Mediterraner Brotgenuss	Brokkoli-Pfefferminz-Suppe	Radicchio-Rindfleischsalat mit Himbeerdressing	Pastinakencremesuppe mit Ingwer	Fjord-Forelle mit orientalischem Couscous