



Schwangerschaft Frühling



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

Die Natur wird wieder grün und auch der Schwangerschafts-Wochenplan hat sich dem Frühling angepasst: Jetzt gibt es viele saisonale Lebensmittel, wie Bärlauch, Erdbeeren und grünen Spargel, die für eine gute Nährstoffversorgung wichtig sind. Diese Nahrungsmittel kann man schmackhaft mit Bulgur, Quinoa oder Couscous kombinieren. Schwangere sollten sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, denn alles, was sie jetzt essen und trinken, nimmt das Baby über die Nabelschnur mit auf. Zudem sollten schwangere Frauen auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure achten. Sie ist essentiell für den Energiestoffwechsel der Schwangeren und für die Entwicklung des Babys, da sie einem Neuralrohrdefekt vorbeugt. Experten empfehlen während einer Schwangerschaft täglich 400 Mikrogramm Folsäure in Form eines Präparates zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung einzunehmen. Folatreiche Nahrungsmittel sind beispielsweise grünes Blattgemüse, Spargel und Eigelb.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Fruchtsalat mit Nüssen	Früchtemüsli	Vitalfrühstück	Vitaminsalat mit Quark	Heidelbeer-Joghurt-Smoothie	Fruchtsalat mit Nüssen	Mandelquinoa mit Datteln und Orangenquark
Mittagessen	Bulgur-Hackfleischpfanne mit Cashews und Spinat	Lachs mit Couscous und frischem Saisongemüse	Brokkoli-Pfefferminz-Suppe	Gemüse-Couscous in Aubergine	Rotbarsch mit Erdnusskruste und Mangold-Hirsotto	Haferflocken-Kaiserschmarrn mit Heidelbeeren	Graupen-Risotto mit Erbsen
Abendessen	Hummus mit Knabbergemüse	Brokkoli-Pfefferminz-Suppe	Mediterraner Brotgenuss	Rote Bete-Carpaccio mit Rucolasalat	Hummus mit Knabbergemüse	Radicchio-Rindfleischsalat mit Himbeerdressing	Mediterraner Brotgenuss