



Schwangerschaft vegetarisch



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

Eine vegetarische Ernährungsweise ist zunehmend beliebt – schwangere Frauen, die sich vegetarisch ernähren wollen, sollten Lebensmittel jedoch gezielt und sorgfältig auswählen, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen. Mit einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung, bei der die Lebensmittel gezielt ausgewählt und kombiniert werden, ist eine insgesamt gute Nährstoffversorgung auch in der Schwangerschaft möglich. Schwangere Vegetarierinnen, die keinen Fisch essen, können auch auf Supplemente zurückgreifen, die DHA enthalten und in ihrer Zusammensetzung speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt sind. Die Omega-3-Fettsäure DHA ist wichtig für die Gehirnentwicklung und das Sehvermögen des Babys. Da Eisen vor allem in Fleisch enthalten ist, sollten Vegetarierinnen vermehrt eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Leinsamen und Hirse konsumieren. Von einer veganen Ernährung ist abzuraten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Fruchtsalat mit Nüssen	Früchtemüsli	Vitalfrühstück	Vitaminsalat mit Quark	Heidelbeer Joghurt-Smoothie	Mandelquinoa mit Datteln und Orangenquark	Mandelquinoa mit Datteln und Orangenquark
Mittagessen	Graupen-Risotto mit Erbsen	Zucchini spaghetti mit Lachs	Pastinakencremesuppe mit Ingwer	Zucchini spaghetti mit Lachs	Rotbarsch mit Erdnussskruste und Mangold-Hirsotto	Haferflocken Kaiserschmarrn mit Heidelbeeren	Gemüse-Couscous in Aubergine
Abendessen	Rote Bete-Carpaccio mit Rucolasalat	Hummus mit Knabbergemüse	Hummus mit Knabbergemüse	Pastinakencremesuppe mit Ingwer	Mediterraner Brotgenuss	Brokkoli-Pfefferminz-Suppe	Mediterraner Brotgenuss