

Menüplan Stillzeit

Der FamilienMomente-Menüplan gibt stillenden Müttern Inspiration für eine ausgewogene Ernährung. Als Snacks für zwischendurch eignen sich zudem Nüsse und leckeres Obst (z. B. Mangos, Melonen, Ananas, Bananen, Kiwis).

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Joghurt mit Früchten, z. B. Bananen, Mangos, Mandarinen oder Pfirsichen	Haferflocken, gerne auch als Porridge	Pumpernickel, z. B. mit Ei	Vollkornbrot, beliebig belegt	Omelette mit Tomaten, dazu Vollkornbrot	Avocado auf Vollkornbrot	Joghurt mit Müsli und Früchten, z. B. Apfel, Trauben, Trockenfrüchte
Gulasch an Kartoffelpüree	Gefüllte Zucchini, z. B. mit Tomaten, Möhren oder Hülsenfrüchten	Grüner Salat mit Avocado, Tomaten & Trockenfrüchten, dazu Vollkornbrot	Bunter Gemüseauflauf mit Bio-Geflügel	Seefisch auf einem Reisbett	Fenchel-Vollkorn-Spaghetti mit Tomaten & Pinienkernen	Gemüseintopf mit Karotten, Kartoffeln & Steckrüben
Vollkornbrot mit Aufschnitt	Kartoffel-Kürbis-Suppe	Nüssen	Brotzeit	Käseplatte mit Trauben, Trockenfrüchten, Nüssen, dazu Pumpernickel	Tomatensuppe, dazu Brot	Brotzeit

