

TAGESBEISPIEL

FÜR EINE SCHWANGERE FRAU

Frühstück

Tee / Kaffee
Milch
2 Stück Vollkornbrot
wenig Butter und Konfitüre

Znüni

1 Frucht

Mittagessen

Pouletschenkel gebraten mit Jus
Bratkartoffeln
Grosse Portion Gemüse und/oder Salat

Fruchtsalat

Zvieri

½ Stück Vollkornbrot
1 Stück Hartkäse

Abendessen

Nüsslisalat
Gemüse Risotto:
Vollkorn-Risotto
grosse Portion Mischgemüse
geriebener Hartkäse

Spätmahlzeit

1 Joghurt oder Quark

Trinken Sie ca. 1,5–2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Mineralwasser verteilt über den Tag.