

Ernährungsplan in der Schwangerschaft

1. Frühstück	60 g (1 Scheibe) Vollkornbrot/Roggenmischbrot oder 50 g (1) Roggenbrötchen (ohne Malz mit viel Körner) mit Käse, Wurst, Geflügel, Gurke, Tomate, Paprika
2. Frühstück	1 Stück Obst, d.h. 190g Beerenfrüchte oder 1 Apfel oder 1 Orange, oder 3 Mandarinen od. 1 Birne od. Kiwi od. 2 Aprikosen od. 1 Pfirsich oder 90g Kirschen mit 250 ml Milch od. 250 ml Buttermilch od. 250g Naturjoghurt oder wie 1. Frühstück , aber ohne Obst, günstig Quark mit Beerenfrüchte od. Quark mit Rohkost
Mittagessen	200g gekochter Reis (8 Eßlöffel) (Wildreis oder Naturreis) od. 200 g gekochte Nudeln (Hartweizen od. Vollkorn) entsprechend jeweils 60 g Rohgewicht od. 320g Kartoffeln od. Fleisch , Fisch, Geflügel, Gemüse, Salat od. wie das Abendessen
Zwischenmahlzeit	1 Stück Obst, d.h. 190g Beerenfrüchte oder, 1 Apfel, oder 1 Orange oder 3 Mandarinen od. 1 Birne od. Kiwi od. 2 Aprikosen od. 1 Pfirsich od. 90g Kirschen mit 250 ml Milch od. 250 ml Buttermilch od. 250g Naturjoghurt oder wie 1. Frühstück , aber ohne Obst, Quark mit Beerenfrüchte oder Quark mit Rohkost
Abendessen	2 Scheiben(120 g) Vollkornbrot/ Roggenmischbrot od. 2 Roggenbrötchen, dazu Salat, Gemüse oder 200 g gekochter Reis od. 200 g gekochte Nudeln (s. Mittagessen) oder 320 g Kartoffeln mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Geflügel



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklart.de