

Menüplan in der Stillzeit

Der **FamilienMamente**-Menüplan gibt Ihnen Inspiration für eine ausgewogene Ernährung. Als Snacks für zwischendurch eignen sich zudem Nüsse und leckeres Obst, zum Beispiel Mangos, Melonen, Bananen, Kiwis oder unsere Stillzeit-Obstspieße mit Chiasamen.*

| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|--|---------------------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|---|---|
| Green-Smoothie-Bowl* | Haferflocken-Apfel-Waffeln* | Diamond Pancakes* | Igel-Milchbrötchen* | Erdbeer-French-Toast* | Overnight Oats mit Himbeeren und Basilikum* | Cereal-Pancakes - Müsli aus Mini-Pfannkuchen* |
| Fenchelschiffchen mit Hack-Bulgur-Füllung* | Vegane Lasagne* | Flinker Fischtopf* | Dinkelnudelauflauf* | Aphrodite-Salat* | Pasta-Hackfleischpfanne* | Kartoffelsalat mit Würstchen* |
| Steckenbrot mit Rohkost* | Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Würstchen* | Höhlenbrötchen* | Kräftigende Hühnersuppe* | Spinat-Quiche* | Footballbrötchen mit Frischkäse und Rucola dazu Brot* | Schildkröten-Brötchen* |

* mit einem Klick zum Rezept



Tipp: Wenn Ihr Baby zu Blähungen neigt, sollten Sie auf blähende Lebensmittel wie Knoblauch, Kohl oder Zwiebeln verzichten sowie gegebenenfalls alle Milchprodukte durch laktosefreie Produkte ersetzen.