

PDF-Inhalt: Ernährungsplan für die Stillzeit

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Montag	Haferflocken mit Banane & Nüssen	Linseneintopf mit Karotten	Hirsepfanne mit Brokkoli	Naturjoghurt mit Leinsamen
Dienstag	Vollkornbrot mit Frischkäse & Gurke	Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma	Kartoffelgratin mit Spinat	Handvoll Mandeln + Apfel
Mittwoch	Overnight-Oats mit Beeren	Dinkel-Nudeln mit Zucchini-Tomaten-Soße	Rührei mit gedünstetem Gemüse	Vollkornknäckebrot mit Käse
Donnerstag	Naturjoghurt mit Haferflocken	Reis mit Linsen-Curry	Süßkartoffel aus dem Ofen	Fencheltee + Banane
Freitag	Vollkornbrot mit Avocado	Gemüsesuppe mit Hirse	Fischfilet mit Kartoffelstampf	Hüttenkäse mit Obst
Samstag	Haferbrei mit Apfel & Zimt	Bulgur mit Kichererbsen & Paprika	Gemüse-Tortilla mit Ei	Stilltee + Dattelbällchen
Sonntag	Pancakes aus Hafermehl & Banane	Linsen-Bolognese mit Vollkornpasta	Ofengemüse mit Tofu	Griechischer Joghurt mit Honig

□ Beispielrezepte

Frühstücksidee: Haferflocken-Bowl

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Pflanzen- oder Kuhmilch
- 1 TL Leinsamen
- 1 Banane
- 1 EL gehackte Walnüsse

Alles vermengen und ggf. 10 Minuten quellen lassen.

Mittagessen: Linseneintopf

- 100 g rote Linsen
- 1 Karotte, 1 Kartoffel, 1 Tomate
- Gemüsebrühe, Kurkuma, Kreuzkümmel

Alles zusammen 20 Minuten köcheln und abschmecken.

Abendessen: Gemüse-Tortilla

- 2 Eier
- Zucchini, Paprika, Zwiebel kleingeschnitten
- Etwas Rapsöl, Salz, Pfeffer

Eier verquirlen, Gemüse anbraten, Eier darüber gießen, stocken lassen.

□ Getränke & Snacks

- Stilltee (Fenchel, Kümmel, Anis)
- Wasser: mind. 2,7 L täglich (laut Stillkommission 2021)
- Kalziumreiche Snacks: Käsewürfel, Nüsse, Joghurt
- Energie-Snacks: Dattelbällchen, Haferriegel ohne Zuckerzusatz

□ Einkaufsliste für Woche 1

Frischware

- Äpfel, Bananen, Beeren
- Karotten, Zucchini, Brokkoli
- Avocado, Tomaten, Spinat
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Frischer Fisch (z. B. Lachsfilet)
- Tofu oder Eier

Trockenvorrat

- Haferflocken, Dinkelmehl, Vollkornreis
- Linsen, Bulgur, Quinoa
- Leinsamen, Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
- Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- Gewürze: Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt

Milchprodukte (falls nicht vegan)

- Naturjoghurt, Hüttenkäse, Käse
- Milch oder pflanzliche Alternative (Hafer-, Mandel-)