



mycoach

IDEALE SNACKS FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT

- 1 Handvoll rohe Gemüsesticks + Hummus, Tzaziki oder Guacamole als Dip
- 1-2 hartgekochte Eier. Für mehr Geschmack kannst du diese mit deinem Lieblingsgewürz und Kräutern bestreuen.
- 2-3 dl Green Smoothie (aus 50% grünem Blattgemüse, 50% Früchten und Wasser (am besten inkl. Banane + Kiwi/ Zitrusfrüchte)
- 2-3 dl Milkshake (1 dl Milch + 1 Handvoll gefrorenen Beeren und ½ Banane)
- 1 kleine Schale Quark oder Hüttenkäse mit 1 Handvoll frischen Früchte
- ½ Avocado mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft
- 1 frische Frucht + 1 Handvoll Nüsse/Kerne
- 1 EL Chiasamen in ½ Glas Milch (Kuh-, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch, ungesüsst) quellen lassen, mit 1 EL kleingeschnittenen Trockenfrüchten + 1 EL gehackten Nüssen bestreuen
- 1-2 Scheiben Knäckebrot/ Pumpernickel/ Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüse belegt

Kcl/Snack: 200-250kcl.

2. Trimester: 1 Snack zusätzlich pro Tag, um dem Mehrbedarf zu decken

3. Trimester: 2 Snacks zusätzlich Tag, um dem Mehrbedarf zu decken