

WHAT WE EAT IN A DAY

Sarah
Franssen

Gesund
von Anfang
an: Die beste
Ernährung
für dich und
dein Baby

INHALT

Einleitung	8
Hurra, schwanger!	13
Key Nutrients – die wichtigsten Makros für dich und dein Baby	14
Daily Essentials – die wichtigsten Mikros für dich und dein Baby	18
Extra: Stay hydrated – Flüssigkeitsmenge für dich und dein Baby	22
Was lieber weglassen?	24
Was ist dran an Schwangerschaftsmythen?	28
Clean und clever essen – so geht’s!	30
Smart einkaufen – mit Köpfchen und Herz	34
Extra: Saisonkalender to go	38
Dein Körper verändert sich – und das ist schön	42
Gewicht und Wohlfühlen in der Schwangerschaft	46
Cravings – Lust auf mehr?	48
Deine Basics im Vorrat	50
Meal Prep für Babybauch und Busy Days	52
 Wochenbett und Stillzeit	 57
Erholen, loslassen, durchatmen	58
Was dir jetzt guttut	62
Dos und Don’ts für dich und dein Baby	64
Energielevel halten mit smartem Essen	66
Meal Prep für Mama-Chaos-Tage	68
Dein Vorrat – schnell, gesund und Mama-proof	70

Rezepte73

1. Trimester Woche 1 bis 12	
Frühstücksteller	75
Pfirsich-Skyr-Pancakes	76
Omelett mit Spinat und Feta	79
Seelachs in Dillsoße	81
Linsen-Kokos-Curry	82
Bowl mit Avocado-Joghurt-Dressing	85
Teriyaki-Lachs-Bowl	86
Ofengemüse mit Kabeljau	88
Low Carb Möhrenpuffer	91
Banana Split	92
Topfenknödel im Kokosmantel	95
Lachs-Bowl	96
Ofenkartoffeln mit Feta	98
Pasta mit Avocado-Kräuter-Soße	101
Orzo-Nudelsalat	102
Kichererbsen-Feta-Salat	105
Drei-Zutaten-Brownies	107
Meine Lieblingsstulle	109
 2. Trimester Woche 13 bis 28	
Creamy Himbeer-Bowl	110
Banana Oat Cups	113
Skyr-Kaiserschmarrn mit Himbeeren	114
Honig-Sesam-Chicken	116
Halloumi-Reis-Bowl	119
Ofenkartoffel mit Lachs	120
Lauch-Spaghetti mit Pistazienpesto	123
Cremige Orzo-Pfanne	125

Bananen-Hafer-Muffins	126
Hüttenkäse-Grieß-Auflauf	129
Linguine mit Lachs	130
Würzige Tomaten-Pasta	133
Kichererbsen-Kokos-Curry	134
Zitronen-Seelachs auf Ofengemüse	137
Caesar Salad mit Crunchy Chicken	138
Gefüllte Gurken-Boats	141
Chicken-Gyros mit Zaziki	143

3. Trimester | Woche 29 bis zur Entbindung

Coconut-Raspberry-Chia-Glas	144
Ei-Muffins	147
Cremige Kürbissuppe	148
Süßkartoffel mit Feta-Creme	151
Vegane Linsenbolognese	152
Rote-Bete-Salat mit Feta und Avocado	154
Kohlrabi-Parmesan-Pommes	157
Kartoffelhäppchen	158
Smashed Potatoes mit Basilikumpesto	161
Hüttenkäsetaler	162
Ofenkartoffel mit Avocado-creme	165
Italienischer Nudelsalat	166
Crispy Gnocchi	169

Wochenbett und Stillzeit

Mini-Bananen-Pancakes	171
Lachs-Bowl mit Reisbällchen	172
Mango-Sticky-Reis	174
Protein-Brownie-Auflauf	175



Chicken Bowl	176
Parmesan-Kartoffeln mit Crunch	179
Honig-Senf-Hähnchen	180
Gemüse-Rolle mit Rucola	182
Proteinbällchen	185
Avocado-Schoko-Creme	186
Knuspriger Hüttenkäse	189
Kartoffel-Pizza	190
Mini-Wraps	193
Tomatensalat mit Kartoffelspalten	194
Pesto-Style Wrap mit Hähnchen	197
Light Mango-Tiramisu	199

Alle Rezepte auf einen Blick	200
------------------------------	-----

Die Autorin	206
Impressum	208



Einführung



Herzlichen Glückwunsch, liebe Mommy-to-be! Eines kann ich dir schon jetzt verraten: Eltern zu sein, ist etwas ganz Besonderes. Ich hätte das vorher nie gedacht, aber es sind vor allem die kleinen Momente, die mich glücklich machen: das Gewicht des Neugeborenen in meinem Arm, der süße Duft von Babyhaut, die kleinen glucksenden Geräusche aus der Wiege nebenan. All das zeigt mir jeden Tag aufs Neue, wie kostbar diese Zeit ist und wie sehr ein Baby das eigene Leben verändert.

Wir werden Eltern

Am Anfang meiner Schwangerschaft waren Henri ich einfach nur happy, bald Eltern zu werden. Nach der Hochzeit war der Wunsch nach einer Familie für uns der nächste Schritt. Wir hatten Glück und mussten nicht lange auf unser Wunder warten. Schon wenige Monate nachdem wir uns bewusst für die Familienplanung entschieden hatten, wusste ich: Ich werde Mama.

Vielleicht geht es dir ganz ähnlich wie mir damals: Du hältst den positiven Schwangerschaftstest in der Hand und weißt noch gar nicht so genau, was jetzt auf dich zukommt. Aber die Vorfreude und dein positives Gefühl sagen dir, dass du auf dem richtigen Weg bist. Weißt du, was? Wenn es dir so geht, bist du goldrichtig! Eine positive Einstellung ist in meinen Augen die wichtigste Zutat für eine glückliche Schwangerschaft. Sie hilft dir auch in Zeiten, wenn der Rücken mal zwickt oder die Beine schwer sind. Denn natürlich besteht eine Schwangerschaft nicht nur aus Einhorn und Regenbogen. Aber sie ist oft auch weniger kompliziert, als es auf Social Media dargestellt wird.

Was dich in diesem Buch erwartet

In meinem Buch zeige ich dir, worauf es wirklich ankommt, damit du die kommenden neun Monate bewusst erleben und genießen kannst. Ich erkläre dir die wichtigsten Basics rund um Ma-

kro- und Mikronährstoffe (ab Seite 14), deinen tatsächlichen Energiebedarf und worauf du dich im Verlauf der nächsten neun Monate gefasst machen kannst (ab Seite 42).

Klar, es ist wichtig, dass du zu den Vorsorgeuntersuchungen gehst, bestimmte Lebensmittel erst mal weglässt und keinen Alkohol trinkst (ab Seite 24). Aber davon abgesehen ändert sich gar nicht viel, wenn du sowieso schon einen gesunden Lifestyle hast. Mein wichtigster Rat: Genieße die Zeit und zelebriere die Höhepunkte! Feiere deine Schwangerschaft, egal ob mit einer Gender-Reveal-

Party, einer Babyshower mit Freunden und Familie oder ganz intim für dich und deinen Partner. Schaffe bleibende Erinnerungen, mach viele Fotos und notier dir emotionale Meilensteine, so kannst du später deinem Kind erzählen, wie du diese besondere Zeit erlebt hast. Ab Seite 14 kannst du nachlesen, welche Lebensmittel dir jetzt besonders guttun und welche du eher meiden solltest. Du erfährst, wie hoch dein Energiebedarf wirklich ist und wie du ihn möglichst nährstoffdicht decken kannst. Auch die lustigsten und häufigsten Schwangerschaftsmythen (siehe Seite 28 und 29)



Daily Essentials – die wichtigsten Mikros für dich und dein Baby



Mikronährstoffe sind kleine Helfer mit großer Wirkung. Nicht nur du brauchst sie, um dich fit und gesund zu fühlen, auch für die gesunde Entwicklung deines Babys sind sie wichtig. Mit einer ausgewogenen, bunten und vor allem frischen Ernährung kannst du die meisten Nährstoffe zum Glück problemlos aufnehmen.

Unter Mikronährstoffen werden alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zusammengefasst, die der Körper täglich braucht, um gesund zu bleiben und gut zu funktionieren. Die benötigten Mengen sind zwar oft winzig klein, aber trotzdem ist der Effekt riesig: Wenn ein Mangel entsteht, merkst du das zum Beispiel an häufigeren Krämpfen in den Beinen, Müdigkeit und Infektanfälligkeit. Über eine bunte, ausgewogene Ernährung kannst du fast alle Mikros in ausreichenden Mengen aufnehmen. Weil sich bei einzelnen Stoffen der Bedarf in der Schwangerschaft eklatant erhöht, ist es gut, deinen Speiseplan darauf auszurichten. Mit meinen Rezepten für jedes Trimester schaffst du das aber locker (siehe ab Seite 73).

Wenn du folgende Nährstoffe im Blick behältst, bist du auf der sicheren Seite und auch dein Baby ist gut versorgt. Für die kommenden Monate darf dein Motto lauten: So nährstoffdicht wie möglich – aber nicht für zwei essen!

Folsäure

Folsäure, auch bekannt als Vitamin B9, ist schon vor der Schwangerschaft ein Must-have, wenn du planst, Mama zu werden. Der Nährstoff ist wichtig, damit der Mini-Embryo sich in der Frühschwangerschaft gut entwickeln kann und sich das Neuralrohr, aus dem sich später die Wirbelsäule und das Nervensystem entwickeln, gesund und vollständig ausbildet.

Vor allem grüne Blattgemüse wie Spinat, Feldsalat, Grünkohl und Brokkoli sind natürliche Folsäure-Quellen. Trotzdem ist ein Supplement sinnvoll, für das dein Arzt oder deine Ärztin dir ein Rezept ausstellt. Die empfohlene Tagesmenge für Frauen mit Kinderwunsch und Mommys-to-be beträgt rund 400 Mikrogramm.

Jod

Deutschland ist Jodmangelgebiet. Für die Schilddrüse und die Gehirnentwicklung deines Babys ist das Spurenelement aber echt unersetzlich. Weil dein Körper in der Schwangerschaft alles für den kleinen Embryo gibt, kann ein Jodmangel zunächst vor allem bei dir selbst zu Problemen führen, zum Beispiel an der Schilddrüse. Sorge daher für eine ausreichende Zufuhr, indem du ausschließlich jodiertes Speisesalz verwendest und regelmäßig Fisch auf den Speiseplan setzt – das sorgt gleich noch für eine gute Versorgung mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren (siehe Seite 15). In der Schwangerschaft liegt der Tagesbedarf bei rund 230 Mikrogramm Jod. Weil das über die Ernährung in Deutschland schwer zu erreichen ist, empfehlen Fachgesellschaften zusätzlich ein Supplement von 100 bis 150 Mikrogramm täglich.

Eisen

Der Hb-(Hämoglobin-) oder Eisenwert ist megawichtig für dich und dein Baby und

gehört zu den kritischen Markern, die bei jeder Vorsorgeuntersuchung erhoben und dokumentiert werden. Warum? Hämoglobin, der eisenhaltige Blutfarbstoff in unseren roten Blutkörperchen, sorgt für einen reibungslosen Sauerstofftransport, und zwar nicht nur in die kleinsten Zellen deines Körpers, sondern auch bis hin zu deinem Baby. Zwar ist ein gewisses Absinken des Hb-Wertes in der Schwangerschaft physiologisch, aber ab 11 Gramm je Deziliter (g/dl) raten Expertinnen und Experten zur Substitution. Tatsächlich verdoppelt sich der tägliche Eisenbedarf in der Schwangerschaft von 15 auf 30 Milligramm. Neben Fleisch sind vor allem Kürbiskerne, Sesamsamen, Tahin, Hirse und grüne Blattgemüse gute Quellen.

Tipps:

Du kannst die Eisenaufnahme übrigens ganz einfach verbessern, wenn du gleichzeitig Vitamin-C-reiche Lebensmittel isst. Meine liebsten Eisen-Booster sind:

- ~ Linsensalat mit Paprika, Petersilie und Zitronendressing
- ~ Vollkornbrot mit Hummus, Tomaten und Paprika
- ~ Kiwi-Beeren-Bowl mit Granola
- ~ 1 Handvoll Kürbiskerne über Salat, Porridge oder einfach als Snack

Deine Basics im Vorrat



Ein gut sortierter Vorrat ist in der Schwangerschaft Gold wert. Wenn du ein paar ausgewählte Basics immer zu Hause hast, wird gesundes Kochen unkompliziert – selbst an Tagen, an denen die Energie knapp ist. Ob Vorratsschrank, Kühlschrank oder Gefrierfach: Mit den richtigen Zutaten bist du jederzeit bereit für schnelle, nährstoffreiche Mahlzeiten, die dir und deinem Baby guttun.

Vorratsschrank

Im Vorratsschrank lagere ich alle Lebensmittel, die lange haltbar sind und die nie ausgehen dürfen. Dazu gehören für mich

Tipp:

Hast du gewusst, dass viele Hülsenfrüchte Schwangeren gleich drei Wünsche auf einmal erfüllen? Sie liefern nicht nur wertvolles pflanzliches Protein, sondern sind gleichzeitig Eisen-Booster und eine Top-Folatquelle. Ideal für nährstoffdichte Mahlzeiten, die satt machen und dich und dein Baby gut ernähren. Achte also in jedem Fall darauf, immer Hülsenfrüchte parat zu haben.

unbedingt Dosentomaten, verschiedene Nudel- und Reissorten, getrocknete Linsen, Haferflocken, Mehl sowie Gläser mit Kichererbsen, Kidneybohnen und Oliven. Natürlich bevorräte ich auch jodiertes (wichtig!) Speisesalz, Sojasoße, Senf, Olivenöl, Aceto balsamico und Honig. Ein paar Superfoods wie Chiasamen, Quinoa und getrocknete Früchte wie Datteln, Aprikosen, Feigen und Rosinen dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Wenn eines der Produkte zur Neige geht, Sorge ich schnell für Nachschub.

Obst und Gemüse

Bananen, Äpfel, Orangen, Mandarinen, Nektarinen und Pfirsiche lagere ich außerhalb des Kühlschranks in einer Obstschale, weil ihr Duft und Aroma sich so am besten entfalten können. Außer-

dem hat grünes Obst so Zeit, noch etwas nachzureifen, bevor ich es in meinen Obstsalat schnipple. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Paprika liegen griffbereit in der Küche. Auch sie brauchen keine Kühlung und sind ohnehin schnell aufgebraucht.

Kühlschrank

Frische Bio-Eier habe ich immer im Kühlschrank, genauso wie griechischen Joghurt, Feta light, Frischkäse light, Parmesan und Skyr. Dazu kommen, abhängig von der Jahreszeit, frisches Gemüse und Salat sowie grundsätzlich Kartoffeln, Möhren, Salatgurken und Avocados. Je nach Wochenplan ergänze ich Fleisch und Fisch.

Tiefkühlfach

Tiefgekühltes Gemüse wie Erbsen, Spinat oder Brokkoli ist perfekt, wenn es schnell gehen muss. Und außerhalb der Saison versorgt das Gemüse dich zuverlässig mit Vitaminen und Mineralstoffen – viel besser als Importware mit langen Transportwegen. Das klappt auch mit Obst. Ich habe immer Himbeeren, Erdbeeren und Mangostückchen im Tiefkühlfach. An heißen Tagen kannst du sie auch direkt snacken. Darüber hinaus sind sie eine super Grundlage für Smoothies, Obstschalen und Müsli.

Tipp:

Gewöhn dir an, vor dem Einkaufen deine Basisvorräte kurz zu checken: Was geht zur Neige und muss ersetzt werden? Schreib es gleich auf den Einkaufszettel, so hast du immer alle Zutaten griffbereit – auch am Wochenende oder abends –, um spontan ein Lieblingsgericht zuzubereiten.

Wenn es schnell gehen muss

Auch bei mir klappt es nicht jeden Tag mit dem Kochen. Vor allem seit ich Mama bin, greife ich im Notfall zu Fertiggerichten aus dem Tiefkühlfach. Meistens habe ich einen Vorrat von fünf bis sieben Portionen zu Hause, das gibt mir Sicherheit für stressige Tage. Bei der Auswahl bin ich allerdings sehr genau: Produkte mit hohem Zucker-, Salz- oder Fettgehalt kommen für mich nicht infrage. Bevor ich mich für einen Kauf entscheide, werfe ich immer einen Blick auf die Zutatenliste: Sie sollte kurz sein und weder Palmöl noch modifizierte Stärke enthalten. Auch Antioxidationsmittel und Geschmacksverstärker sind für mich No-Gos. Auf meinem Instagram-Account empfehle ich regelmäßig Produkte, die meinen Qualitätskriterien entsprechen und Henri und mir gut schmecken.

Omelett mit Spinat und Feta



Ein schnelles Frühstück für Tage mit wenig Zeit oder Energie. Es sättigt zuverlässig und ist in wenigen Minuten fertig.

Kalorien: 287 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 21 g

2 Eier

40 g frischer Blattspinat
(oder TK, aufgetaut)

1 TL Öl oder Butterspray

30 g Feta light

optional: Knoblauch, frisch
geriebene Muskatnuss

1 Eier verquirlen, nach Geschmack salzen und pfeffern.

2 Spinat waschen und trocken schleudern. Falls du TK-Spinat verwendest, gut ausdrücken. Öl in eine Pfanne geben, den Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.

3 Eier darübergießen, bei mittlerer Hitze stocken lassen.

4 Feta daraufbröseln, Omelett zusammenklappen – done. Nach Belieben mit Knoblauch oder frisch geriebener Muskatnuss würzen.



Tipps:

Mit Chili oder Zitronenzeste wird's noch aromatischer. Für mehr Sättigung kannst du 1 Scheibe Brot oder ½ Avocado dazu essen.

Low Carb Möhrenpuffer



Gut vorzubereiten und ideal als Snack für zwischendurch, wenn du etwas Eiweißreiches brauchst.

Kalorien: 274 kcal

Kohlenhydrate: 6 g

Eiweiß: 16 g

Fett: 21 g

1 kleine Möhre

1 Ei

20 g Reibekäse light (z. B. Mozzarella oder Gouda light)

20 g Frischkäse light

40 g Avocado

optional: frischer Dill, Zitronensaft

1 Möhre schälen und fein raspeln. In einer Schüssel mit Ei und Käse mischen und nach Belieben würzen.

2 In einer beschichteten Pfanne 2 kleine runde Fladen ausbacken, je Seite ca. 2 Min., bis sie stabil sind.

3 Kurz abkühlen lassen, dann mit Frischkäse bestreichen.

4 Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Auf den Fladen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen – fertig.

Tipp:

Wenn du es crunchiger magst, kannst du die Wraps 2–3 Min. bei 160° (Umluft) im Ofen nachtrocknen. Mehr Protein bekommst du, indem du 2 Eier in den Teig gibst oder Frischkäse High-Protein verwendest. Für Meal-Prep bereitest du alles vor, gibst die Füllung aber erst kurz vorm Essen in die Wraps. Damit die Avocado nicht braun wird, mit Zitrone beträufeln.



Glück im Bauch, Liebe auf dem Teller



Juhu, du bist schwanger! Neben der Vorfreude sind da plötzlich auch ganz viele Fragen: Ist das gut für mein Baby? Bekomme ich genug Nährstoffe? Was darf ich eigentlich noch essen?

Sarah Franssen teilt mit dir ihre Erfahrungen aus Schwangerschaft und Babyzeit und verbindet sie mit fundiertem Ernährungswissen. Entstanden ist ein Buch voller Herzensrezepte, die passgenau darauf abgestimmt sind, was du und dein Baby jetzt brauchen.

Freu dich auf

Nährstoffstarke Wohlfühlrezepte:

köstliche Gerichte, prallvoll mit allem, was jetzt wichtig ist: Folsäure, Eisen, Kalzium und mehr

One-Hand-Snacks für Wochenbett & Stillzeit:

praktische, gesunde Snacks, die du auch mit Baby auf dem Arm genießen kannst

Quick-Check und Meal-Prep-Hacks:

safe und unsafe Foods auf einen Blick erkennen plus Meal Prep für Busy Days

**Gesund essen für zwei war
nie einfacher – und hat niemals
besser geschmeckt!**



www.gu.de

€ 25,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0044-0

