



Einfache Tricks für eine *entspanntere Ernährung*



1 **Bereite deine Vorräte nur zweimal pro Woche vor**

So musst du an den übrigen Tagen nicht jedes Mal von vorne anfangen, sondern kannst deine Mahlzeiten einfach zusammenstellen.



Die meisten Vorbereitungen halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank. Viele Suppen lassen sich außerdem einfrieren und bei Bedarf schnell auftauen.



2 **Platziere kleine gesunde Snacks an den wichtigsten Orten zu Hause**

Besonders dort, wo du häufig stillst.



Heidelbeeren



Cherrytomaten



Nüsse



Bereits gewaschenes
Obst und Gemüse



Wenn möglich, bereite die wichtigsten Snacks bereits morgens für den Tag vor.

3 **Habe immer einen Plan B**

Folgende Lebensmittel sollten möglichst immer im Haus sein:



Eingeweichte Chiasamen



Haferflocken



Gekochte Eier



Eine fertige Suppe im
Gefrierschrank



Diese einfachen Optionen können dir an stressigen Tagen viel Druck nehmen.

4 **Nimm eine Snackbox für unterwegs mit**

Kinder sind im Kinderwagen oft besonders entspannt. Für viele Mütter ist das der beste Moment, selbst etwas zu essen.



5 **Stelle deinen Teller nach einer einfachen Regel zusammen**



½ Gemüse



¼ Kohlenhydrate



¼ Protein



Etwas gesunde Fette



WICHTIG

Deine Ernährung ist wichtig.

Nur wenn du gut für dich selbst sorgst, kannst du auch deinem Kind das Beste geben.





DEIN KÜHLSCHRANK

ohne Panik

DIE 30 LEBENSMITTEL, DIE BEI UNS FAST IMMER IM HAUS SIND



PROTEIN

- ✓ Eier
- ✓ Hähnchenbrust
- ✓ Putenbrust
- ✓ Thunfisch in der Dose
- ✓ Hüttenkäse
- ✓ Naturjoghurt oder Skyr



KOHLENHYDRATE

- ✓ Haferflocken
- ✓ Reis
- ✓ Vollkornnudeln
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Süßkartoffeln
- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Wraps



GEMÜSE

- ✓ Gurken
- ✓ Cherrytomaten
- ✓ Paprika
- ✓ Karotten
- ✓ Blattsalat
- ✓ Brokkoli
- ✓ Zucchini



OBST

- ✓ Bananen
- ✓ Äpfel
- ✓ Beeren (frisch oder TK)
- ✓ Birnen



GESUNDE FETTE

- ✓ Olivenöl
- ✓ Nüsse
- ✓ Leinsamen
- ✓ Chiasamen



VORRATSSCHRANK

- ✓ Linsen
- ✓ Kichererbsen
- ✓ Mais
- ✓ Oliven
- ✓ Passierte Tomaten
- ✓ Gewürze



TIEFKÜHLPRODUKTE

- ✓ TK-Beeren
- ✓ TK-Brokkoli
- ✓ TK-Erbsen
- ✓ TK-Spinat
- ✓ Selbstgekochte Suppe





PASTA SALAT

mit Thunfisch oder Hähnchen



Zeit: 15 Min.



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 180 g Vollkornpasta
- 8–10 Cherrytomaten
- 1 Gurke
- 3–4 EL Mais
- 6–8 Oliven



WÄHLE EINE PROTEINQUELLE:

1 Dose Thunfisch
oder

150 g Hähnchen- oder
Putenbrustfilet

DRESSING

- 1 TL Senf
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Pasta kochen und abkühlen lassen.
- 2 Gemüse schneiden.
- 3 Gewähltes Protein hinzufügen.
- 4 Dressing zubereiten.
- 5 Alles gut vermischen.



SO FUNKTIONIERT DIESES GERICHT

Enthält Kohlenhydrate, Protein, Gemüse
und gesunde Fette in einer Mahlzeit.



GEEIGNET FÜR MEAL PREP

Hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank.



BUDGET-VARIANTE

Verwende ein gekochtes Ei
statt Thunfisch oder Fleisch.



SCHNELLE VARIANTE

- Verwende bereits gekochte Pasta aus deinen Vorräten.
- Thunfisch aus der Dose als Proteinquelle.



DIE BESTE KOMBINATION



Karte 18

(Marokkanische Cremesuppe)



Einfach, lecker und ausgewogen.
Perfekt für deinen Alltag!

