



# Ernährungsplan für fünf Mahlzeiten

www.mama-pur.de  
Gesunde Ernährung von Anfang an



Sie möchten sich und ihr Kind zu allen Mahlzeiten gesund ernähren? Hier ist ein leckerer und gesunder Ernährungsplan für den ganzen Tag:

---

## Frühstück

### ERWACHSENER/ KIND

Vollkornbrötchen mit Quark und Gurkenscheiben, alternativ: Müsli mit Apfelstückchen und Milch, dazu: Fencheltee mit Apfelsaft

### BABY

Milchmahlzeit/ Stillen

---

## Zwischenmahlzeit 1

### ERWACHSENER/ KIND

Möhren- und Gurken-Sticks mit Kräuterquark und Knäckebrot, alternativ: Grießbrei mit Apfelstückchen, dazu: Wasser

### BABY

bei Bedarf: Apfelmilch, Reiswaffel, dazu: Wasser

---

## Mittag

### ERWACHSENER/ KIND

siehe Kochpläne, dazu: verdünnter Obstsaft

### BABY

siehe Kochpläne, dazu: verdünnter Obstsaft

---

## Zwischenmahlzeit 2

### ERWACHSENER/ KIND

1/2 Banane, 5 Weintrauben, 1 Zwieback, alternativ: Kohlrabiwürfel, Möhren-Sticks, 2 Dinkelstangen, dazu: Wasser

### BABY

Hirse-Bananen-Brei, dazu: Wasser

---

## Abendessen

### ERWACHSENER/ KIND

Käsebrot, Apfel-Möhren-Rosinen-Rohkost, alternativ: Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum, Olivenöl und Vollkornbaguette, dazu: Wasser oder Kräutertee

### BABY

Hirse-Aprikosen-Brei, hinterher Milchmahlzeit/ Stillen

---