

## ÜBERSICHT ENERGIEBEDARF

Der Energiebedarf steigt während der Schwangerschaft durchschnittlich um nur 255 kcal und während der Stillzeit, abhängig vom Stillverhalten, um 285 bis 635 kcal pro Tag an.

Schwangere		Diese Menge entspricht in etwa ...
Während der gesamten Schwangerschaft	+ 255 kcal/Tag	1 Apfel und ½ l Buttermilch <b>oder</b> 1 Portion Gemüselaiochen mit Jogurtdip
Stillende		Diese Menge entspricht in etwa ...
Bis einschließlich 4. Monat	+ 635 kcal/Tag	1 Portion Karotten-Orangen-Suppe und 1 Portion Forelle mit Spinat-Käse-Risotto
Volles Stillen nach dem 4. Monat	+ 525 kcal/Tag	1 Portion Lachsfilet mit Gemüsenudeln
Teilweises Stillen nach dem 4. Monat	+ 285 kcal/Tag	1 Vollkornbrot mit Zucchini-Karotten-Aufstrich und 1 Portion Fruchtsalat mit Nüssen