

### Wochenbettsuppe:

- 1 Suppenhuhn
- 1 Stück Ingwer in dünne Scheiben geschnitten
- 5 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5 Wachholderbeeren
- Safranfäden
- Streifen Zitronenschale
- Gemüse nach Geschmack u Angebot:
- 2 Möhren, Sellerie, Porree, Petersilienwurzel, Pastinake ,Suppengrün
- 1 Bund Petersilie fein gehackt



in 3 ltr. Wasser Huhn 2 Std. köcheln, Gemüse dazugeben nochmals 1 Std. köcheln.

**Tgl. 1-2 Tassen warme Kraftbrühe trinken gegen verlorene Energie im Wochenbett.**

### Vegetarische-Wochenbettsuppe:

- 3 Möhren, etwas Sellerie, 1- 2 Stangen Porree
- 1- 2 Fenchel
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Pastinaken
- 1 Stück Ingwer in dünne Scheiben
- 5 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5 Wachholderbeeren
- Streifen Zitronenschale



In 3 ltr. Wasser 2 Std. kochen lassen, salzen, abseien fertig

**Tgl. 1-2 Tassen warme Gemüsebrühe trinken gegen verlorene Energie im Wochenbett (weniger stärkend als mit Huhn)**



### Allgemein:

- frische Früchte reif und süß
- abwechslungsreiches Gemüse
- viel trinken ( 2-3 ltr.) Tee ( kein Pfefferminz u. Salbei) naturbelassene Obstsäfte, Buttermilch, Wasser
- leicht verdauliche Speisen ( kein Raclette, Käsefondue )
- Käse, eher Frischkäse, Mozzarella, Cottagekäse, Quark, Naturjoghurt
- keine blähenden Lebensmittel ! bei Zwiebeln, Knoblauch, Kohlarten
- lieber kein Kaffee oder Schwarztee dafür Getreidekaffee
- Weissemehlprodukte und Zucker möglichst sparsam verwenden wenn nötig