

Einleitung	9
Vegane Ernährung von Anfang an	21
1. Kalorien	24
2. Makronährstoffe	25
3. Mikronährstoffe.	34
4. Eine Bemerkung zu Nahrungsergänzungsmitteln	56
Der V3-Teller	59
1. Wie sieht der V3-Teller aus?	60
2. Die Zusammenstellung der Mahlzeiten	78
3. Lebensmittel sicher aufbewahren	80
4. Beispiele für V3-Teller.	81
5. Geeignete Zwischenmahlzeiten.	83
6. Häufig gestellte Ernährungsfragen	84
Die ersten Schlucke (0–6 Monate)	91
1. Grundlagen der Säuglingsernährung	93
2. Stillen	98
3. Formulanahrung	118
4. Häufige Fragen und Herausforderungen	124
Die ersten Häppchen (6–12 Monate)	127
1. Beikost: Baby-led Weaning oder traditioneller Ansatz	129
2. Vorteile des Baby-led Weaning	129
3. Das Wichtigste zum Thema Baby-led Weaning: Wann geht es los?.	132
4. Traditionelle Fütterung	144
5. Nährstoffe für Babys von sechs bis zwölf Monaten	147
6. Portionsgrößen und Fütterungshinweise	154
7. Nahrungsmittelallergien	158
8. Beispiele für Fütterungspläne	162
9. Häufige Fragen und Herausforderungen	163

Selbstständig essen (1–3 Jahre)	169
1. Kuhmilch und Alternativen	170
2. Nährstoffe im zweiten Lebensjahr	179
3. Wählerisches Essverhalten: Was ist normal, was nicht?	184
4. Häufige Fragen und Herausforderungen	195
Vegane Ernährung im Kleinkindalter und danach	201
1. Süßigkeiten und Leckereien auf gesunde Weise einführen	203
2. Unterstützung für Ihre Entscheidung	210
3. Vegane Kleinkindernährung für unterwegs	214
4. Der Familientisch	218
5. Häufige Fragen und Herausforderungen	223
6. Schlusswort	226
Rezepte	227
Rezeptschlüssel	228
1. Brei für kleine Mäuler	229
2. Baby-led Weaning: Fingerfood ab 6 Monaten	242
3. Smoothies und Frühstück: Nahrhaftes am Morgen	260
4. Zwischenmahlzeiten und kleine Mahlzeiten für Kleinkinder	278
5. Familienmahlzeiten	300
Anhang	325
1. Wichtige Nährstoffe auf einen Blick	326
2. Erstellen Sie Ihren eigenen Plan für Nahrungsergänzungsmittel	327
3. Der V3-Teller	328
4. Grundbestandteile und Vorgaben für den V3-Teller	329
5. Durchschnittliche Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch	337
6. Beispiele für Speisepläne	338
7. Unsere Lieblingsprodukte rund um die Kinderernährung	341
8. Unsere Favoriten unter den Lebensmitteln	342
Weiterführende Informationen	343
Danksagung	345
Anmerkungen	347
Sachregister	371
Rezeptregister	377