

Inhaltsverzeichnis

Kleine Ermutigung	7
Freundlicher Hinweis	9
Lauter gute Nachrichten	
für vegetarische Eltern und ihre Kinder	10
<i>Angst vor Mangel ist unbegründet</i>	<i>11</i>
<i>Was Sie skeptischen Ärztinnen und Ärzten erwidern können</i>	<i>12</i>
<i>Forschungsergebnisse sprechen für Vegetarismus</i>	<i>14</i>
<i>Die Vorteile im einzelnen</i>	<i>15</i>
Forschungsergebnisse über die vegetarische Ernährung	
<i>in Schwangerschaft und Stillzeit</i>	<i>17</i>
<i>Vorteile der vegetarischen Ernährung für die Muttermilch</i>	<i>18</i>
<i>Untersuchungen über vegetarisch ernährte Kinder</i>	<i>19</i>
<i>Warum nicht nur vegetarisch, sondern auch vollwertig?</i>	<i>20</i>
Rund und gesund:	
Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft	22
<i>Was Sie jetzt besonders brauchen</i>	<i>22</i>
<i>Der Hb-Wert – ein heißes Eisen</i>	<i>35</i>
<i>Ernährungstips bei Übelkeit, Sodbrennen</i>	
<i>und anderen Schwangerschaftsbeschwerden</i>	<i>41</i>
<i>Was Sie lieber meiden sollten</i>	<i>44</i>
<i>Nützliches und Nahrbafte aus der vegetarischen Vollwertküche</i>	<i>45</i>
<i>Positivliste: Was schwangere Frauen (und ihre Lieben) essen sollten</i>	<i>50</i>
Vegetarische Rezepte für die Schwangerschaft	52
<i>Frühstück</i>	<i>52</i>
<i>Belegte Brote</i>	<i>54</i>
<i>Salate</i>	<i>56</i>
<i>Suppen</i>	<i>60</i>
<i>Hauptgerichte</i>	<i>63</i>
<i>Desserts</i>	<i>69</i>
<i>Süße Köstlichkeiten</i>	<i>71</i>

Am Busen der Natur: Die vegetarische Stillzeit	72
Die vielen Vorteile, aber auch einige Nachteile des Stillens	73
Stillkrisen und wie sie sich überwinden lassen	80
Jenseits aller Krisen	88
Worauf es bei Ihrer Ernährung jetzt ankommt	89
Ernährungstips gegen Wundsein und Blähungen	94
Positivliste: Was stillende Frauen (und ihre Lieben) essen sollten	98
Vegetarische Rezepte für die Stillzeit	100
Getränke für stillende Mütter	100
Blitzrezepte für die ersten Wochen	103
Salate	107
Suppen	111
Hauptgerichte	114
Dessert	120
Süße Köstlichkeiten	122
Das vegetarische Baby	124
Essgewohnheiten entstehen früh	124
Erste Sabze: die Muttermilch	125
Wie lange stillen?	130
Die andere Möglichkeit: Fläschchenkost	132
Brauchen Babys Vitamintabletten?	137
Beikost: Vom Saugen zum Löffeln	139
Woher bekommt das vegetarische Baby sein Eisen?	149
Was Ihr Baby essen sollte	150
Die Reihenfolge der Mahlzeiten	159
Positivliste: Was Ihr Baby essen darf	162
Rezepte für vegetarische Babys	164
Erstens: Der Mittags-Gemüsebrei	164
Zweitens: Der milchfreie Getreidebrei am Nachmittag	172
Brei Nummer drei: Milch und Getreide am Abend	176
Viertens: Babys Frühstück	179
Finger Food und Gabelkost	182
Literatur	184
Die Autorin	185
Register	186
Rezepte von A bis Z	188