

# Inhaltsverzeichnis

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

<b>Am Busen der Natur: Die vegetarische Stillzeit</b> .....	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
<b>Vegetarische Rezepte für die Stillzeit</b> .....	100
Getränke für stillende Mütter .....	100
Blitzrezepte für die ersten Wochen .....	103
Salate .....	107
Suppen .....	111
Hauptgerichte .....	114
Dessert .....	120
Süße Köstlichkeiten .....	122
<b>Das vegetarische Baby</b> .....	124
Essgewohnheiten entstehen früh .....	124
Erste Sahne: 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
<b>Rezepte für vegetarische Babys</b> .....	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
<b>Literatur</b> .....	184
<b>Die Autorin</b> .....	185
<b>Register</b> .....	186
<b>Rezepte von A bis Z</b> .....	188