

- 6 Geleitwort**
- 7 Vorwort**
- 9 Fundament für ein gesundes Leben**
- 10 Die Zukunft is(s)t plantbased!**
- 19 Plantbased – die Grundlagen**
- 20 Plantbased in sensiblen Lebensphasen**
- 29 Versorgung mit Nährstoffen**
- 38 Makronährstoffe**
- 49 Mikronährstoffe**
- 65 Plantbased in der Schwangerschaft**
- 66 Besondere Bedürfnisse in der Schwangerschaft**
- 70 Mikro- und Makronährstoffe**
- 82 Von der Ernährungspyramide zum plantbased Teller**
- 87 FAQ: Ernährung in der Schwangerschaft**
- 93 Plantbased in der Stillzeit**
- 94 Stillen: das Beste für Mutter und Kind**
- 106 Wenn nicht gestillt wird**

- 111 Plantbased ab Beikoststart
- 112 **Was sagen die Fachgesellschaften?**
- 120 **Pflanzenbasierte Beikost**
- 133 **Die Beikost-Praxis**
- 139 **Essen nach dem Breifahrplan**
- 148 **Baby-led Weaning: Der alternative Beikostweg**
- 152 **FAQ: Beikost**
- 160 **Plantbased ab dem 1. Geburtstag**
- 173 **Rezepte**
- 174 **Schwangerschaft, Stillzeit und Kleinkind**
- 178 Zum Frühstück, als Dip oder aufs Brot
- 187 Suppen, Eintöpfe und Körnergerichte
- 197 Pasta und Pizza
- 204 Süßes, Snacks und Smoothies
- 212 **Beikost – auf geht's in die bunte Welt der Farben**
- 216 Die roten Starterbreie
- 220 Die orangen Starterbreie
- 224 Die gelben Starterbreie
- 228 Die grünen Starterbreie
- 232 Die violetten Starterbreie
- 236 Die ersten Getreide-Milch-Nussmus-Samenmus-Breie
- 240 Fingerfood und Snacks
- 245 **Service**
- 245 Quellenangaben
- 245 Rezeptverzeichnis
- 248 Sachverzeichnis