

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

111 Plantbased ab Beikoststart

112 **Was sagen die Fach-
gesellschaften?**

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 Sachverzeerverzeichnis