

## 6 **VORWORT**

## 9 **GESUNDE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT**

- 10 „Für zwei essen“? Qualität statt Quantität
- 10 Die optimale Gewichtszunahme
- 13 Nähr- und Wirkstoffe – so wichtig wie nie
- 14 Eiweiß
- 18 Fette
- 21 Kohlenhydrate
- 24 Wasser
- 25 Vitamine
- 28 Mineralstoffe
- 28 Kritische Lebensmittel während der Schwangerschaft und Stillzeit
- 33 Vegetarische Ernährung

## 35 **WAS TUN GEGEN ÜBELKEIT & CO.?**

- 36 Übelkeit
- 38 Verstopfung
- 40 Krämpfe
- 40 Schwangerschaftsdiabetes
- 43 Listerien
- 44 Sodbrennen

**47 GESUNDE ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT**

- 48 Hochwertige Muttermilch für gesunde Babys
- 49 Energiebedarf
- 49 Eiweißbedarf
- 49 Fettbedarf
- 50 Mineralstoff- und Vitaminbedarf
- 50 Genussmittel
- 51 10 Tipps für das tägliche Leben

**54 MUSTERPLAN****57 REZEPTE FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG**

- 58 Frühstück
- 58 Birne-Walnuss-Müsli
- 60 Powerfrühstück
- 60 Obstfrühstück
- 62 Schnittlauchbrötchen
- 64 Brombeer-Pancake
- 65 Kräuterrührei

**66 Mittagessen**

- 66 Lamm-Rosmarin-Spieß
- 68 Gefüllte Schnitzel
- 69 Kabeljau mit Ratatouille
- 70 Lachs im Spinat-Zucchini-Mantel
- 72 Rotbarsch im Spitzkohlbett
- 73 Spaghetti mit Radicchio-Fenchel-Gemüse
- 74 Tomatenpfannkuchen mit Rucola
- 76 Kartoffelgratin mit Zucchini und Karotten
- 77 Zuchinispätzle
- 78 Überbackener Spargel
- 79 Frühlingsgemüse

**80 Abendessen**

- 80 Russische Eier
- 81 Gefüllte Sylter Gurken
- 82 Schnelle Gemüsetoasts
- 84 Gefüllte Fleischtomaten
- 85 Fruchtiges Schinkenbrötchen
- 86 Sommersalat mit gebratener Hähnchenbrust
- 88 Feldsalat mit Rinderfiletstreifen
- 89 Salat „Italia“ mit Croûtons
- 90 Kürbiscremesuppe „Bangkok“
- 92 Basilikumcremesuppe mit Pesto-Crostini
- 93 Ofenkartoffeln mit frischem Schnittlauchquark

94	<b>Snacks &amp; Desserts</b>
94	Schinken-Wrap mit Honig-Senf-Dressing
95	Gebackener Mozzarellasnack
96	Überbackene Auberginen-Crostini
98	Ziegenkäse in Kräuter-Honig-Marinade
99	Rührei-Kresse-Toasts
100	Ananas-Apfel-Chips
101	Meloneneis
102	Obstsalat mit Vanillejoghurt
104	Rhabarbergrütze mit Sahne
105	Zimtcreme „Istanbul“
106	Erdbeer-Joghurt-Creme
108	<b>Getränke</b>
108	Südseezauber
110	Mango-Lassi
111	Rote Erfrischung
112	Maracuja-Fizz
113	Tee mit Milch „einmal anders“
114	Zimtschokolade
116	<b>ANHANG</b>
116	Adressen
118	Register