

INHALT

Vorwort	5
Warum Sollten Schwangere Abnehmen?	1
<i>Wie Sollten Schwangere Abnehmen?</i>	1
<i>Welche Gefahren Lauern Beim Abnehmen In Der Schwangerschaft?</i>	2
<i>Welche Frau Sollte Auf Keinen Fall Während Der Schwangerschaft Abnehmen?</i>	2
<i>Sport Während Der Schwangerschaft!</i>	3
<i>Wie Viel Gewicht Müssen Sie Zunehmen, Wenn Sie Während Der Schwangerschaft Übergewichtig Oder Fettleibig Sind?</i>	3
<i>Wie Hoch Ist Der Kalorienbedarf In Der Schwangerschaft?</i>	4
<i>Welche Tipps & Tricks Gibt Es, Um Das Ziel Zu Erreichen?</i>	5
<i>Wie Geht Es Mit Der Ernährung Nach Der Schwangerschaft Weiter?</i>	6
Getränke	7
<i>Ayran</i>	8
<i>Aromatisches Erfrischungsgetränk</i>	9
<i>Heiße Schokolade</i>	10
<i>Kokosmilch</i>	11
<i>Buttermilch-Mango-Shake</i>	12
<i>Melonen-Kiwi-Drink</i>	13
<i>Heidelbeer-Smoothie</i>	14
<i>Kurkuma-Limonade</i>	15
<i>Kirsch-Limonade</i>	16
<i>Apfel-Bananen-Drink</i>	17
<i>Erdbeer-Rhabarber-Limonade</i>	18
<i>Blutorange-Ingwer-Drink</i>	19
<i>Party-Drink Für Werdende Mamis</i>	20
<i>Trauben-Prosecco – Ohne Alkohol</i>	21
Frühstück	22
<i>Power-Frühstück Für Die Werdende Mama</i>	23
<i>Chiapudding</i>	24

<i>Kokosporridge Mit Beeren</i>	25
<i>Sanddorn-Kefir-Drink</i>	26
<i>Overnight-Oats</i>	27
<i>Rote Bete-Smoothie</i>	28
<i>Haferbrei Mit Früchten</i>	29
<i>Kokos-Mango-Müsli</i>	30
<i>Petersilienwurzel-Pudding</i>	31
<i>Grüne Muffins</i>	32
<i>Käse-Omelette</i>	33
<i>Quarkküchlein</i>	34
<i>Ei-Muffins</i>	35
<i>Buchweizen-Pancakes</i>	36
<i>Knusperfrühstück</i>	37

Hauptgerichte 38

<i>Seelachsfilet Mit Romanesco</i>	39
<i>Polenta Mit Lachsspießen</i>	40
<i>Grünkohl Auf Asiatische Art</i>	41
<i>Krautnudeln</i>	42
<i>Quinoa-Blumenkohl-Curry</i>	43
<i>Petersilienschaum-Suppe</i>	44
<i>Hähnchenbrust Mit Tomaten</i>	45
<i>Gemüseauflauf</i>	46
<i>Warmer Kürbis-Salat</i>	47
<i>Schwarzwurzel-Gratin</i>	48
<i>Maischolle Mit Salat</i>	49
<i>Gyros-Salat</i>	50
<i>Garnelen-Blech-Kuchen</i>	51
<i>Champignonpfanne Mit Frischkäse</i>	52
<i>Lammfilet Mit Quinoa</i>	53
<i>Blumenkohl-Erbсен-Salat</i>	54
<i>Gratinierte Grüne Bohnen</i>	55
<i>Putenschnitzel-Auflauf</i>	56
<i>Leichte Carbonara</i>	57

<i>Fisch-Pfanne</i>	58
<i>Gnocchi Mit Pfifferlingen</i>	59
<i>Gefüllte Paprika Mit Bulgur Und Linsen</i>	60
<i>Gemüse-Frittata</i>	61
<i>Blumenkohl-Bombe</i>	62
<i>Fenchel-Lauch-Pfanne</i>	63
<i>Süßkartoffel-Stampf</i>	64
<i>Kichererbsen-Schnitzel</i>	65
<i>Seelachsfilet Im Wirsingmantel</i>	66
<i>Gefüllte Kohlrabi</i>	67
<i>Kalbsbraten</i>	68
<i>Gebackene Dorade</i>	69
<i>Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne</i>	70
<i>Linsen-Eintopf</i>	71
<i>Schmorgurken</i>	72
<i>Hackfleisch-Lauch-Topf Mit Auberginen</i>	73
<i>Romanesco-Püree Mit Schweinefilet</i>	74
<i>Kohlrabi-Tomaten-Pfanne</i>	75
<i>Gebratener Spargel</i>	76
<i>Pasta Mit Zitronen-Rucola-Pesto</i>	77
<i>Möhren-Creme-Suppe</i>	78
<i>Süß-Saures Putenfleisch</i>	79
<i>Gemüsepolenta</i>	80
<i>Frankfurter Grüne Sauce Mit Kartoffeln</i>	81
<i>Hirse-Bulgursalat Mit Karottengrün</i>	82
<i>Rindergeschnetzeltes Mit Gemüse</i>	83
<i>Wirsingeintopf</i>	84
<i>Erbsen-Risotto</i>	85
Abendessen	86
<i>Gebackener Fenchel Mit Trauben</i>	87
<i>Veganer Eiersalat</i>	88
<i>Blumenkohl-Cremesuppe</i>	89
<i>Asiatischer Hähnchen-Salat</i>	90

<i>Bauerntopf</i>	91
<i>Hühner-Gulaschsuppe</i>	92
<i>Kasseler-Mozzarella-Pfanne</i>	93
<i>Pizzateig – Ohne Reue</i>	94
<i>Falsche Bruschetta</i>	95
<i>Rohkost-Bowl</i>	96
<i>Toast Mit Avocado Und Ei</i>	97
<i>Rote Bete-Salat</i>	98
<i>Vollkornbrötchen Mit Putenbrust</i>	99
<i>Lachs-Snack</i>	100
<i>Brokkoli-Salat</i>	101
<i>Brot Mit Kräuterquark</i>	102
<i>Chia-Schnitzel</i>	103
<i>Gebratene Paprika Mit Mozzarella</i>	104
<i>Kohlrabi-Pommes</i>	105
<i>Vitello Tonnato</i>	106
<i>Spinat Mit Spiegelei</i>	107
<i>Überbackenes Eiweiß-Brot</i>	108
<i>Back-Camembert</i>	109
<i>Riesenbohnen Mit Feta</i>	110
<i>Hummus</i>	111
<i>Feigen Mit Parmaschinken</i>	112

Desserts & Kuchen 113

<i>Erdbeeren Mit Schokohaube</i>	114
<i>Kokos-Bällchen</i>	115
<i>Grießauflauf Mit Brombeeren</i>	116
<i>Quarkbällchen</i>	117
<i>Schoko-Kirschkuchen</i>	118
<i>Erdbeer-Eis</i>	119
<i>Gebackene Birnen</i>	120
<i>Lemon-Cake</i>	121
<i>Heidelbeer-Crumble</i>	122
<i>Quark-Mohn-Creme</i>	123

<i>Dickmilch-Kaltschale</i>	124
<i>Obstsalat Mit Sanddorn</i>	125
<i>Aprikosen-Taschen – Auch Für Veganer</i>	126
<i>Waffel-Kuchen</i>	127
<i>Kokosmilchreis Mit Erdbeeren</i>	128
<i>Papaya Carpaccio</i>	129
<i>Beerenquark</i>	130
<i>Vanillekuchen</i>	131
<i>Johannisbeer-Sorbet</i>	132
<i>Griß-Schnitten</i>	133
<i>Tassen-Kuchen</i>	134
 4 Wochen-Ernährungsplan	 135
 Wörterlexikon*	 141
 Schlusswort	 143