

## **5 Vorwort**

## **6 Babyzeit im Überblick**

- 8 Organisation ist alles
- 9 Drei Etappen: Schwangerschaft, Still- und Breizeit
- 10 Struktur contra Chaos
- 12 Küchenmaterial
- 14 Zubereitungs- und Garmethoden
- 16 Gesunder Vorratsschrank für Mama
- 19 Gesunder Vorratsschrank fürs Baby
- 20 Schnelle Snacks für dich und mich

## **22 Schwangerschaft**

- 24 Die drei Phasen der Schwangerschaft
- 26 Energie- und Nährstoffbedarf
- 28 Do's und Don'ts
- 32 Rund ums Essen
- 34 Genug getrunken?
- 35 Durstlöscher
- 36 Beschwerden und Alarmsignale
- 38 Kleine Wehwehchen

## **40 Schwangerschaftsrezepte**

- 42 Gesund durch den Schwangeren-Tag
- 44 Stärkemüsli mit Banane und Nüssen
- 46 Sandwich mit Tofu-Nuss-Aufstrich und Camembert
- 48 Grünes Rohkost-Allerlei mit Avocado- und Orangendip
- 50 Pellkartoffeln mit Gurken-Leinöl-Quark und gekochtem Ei

- 52 Kalbsragout mit buntem Gemüse
- 54 Kräuterfrittata mit Ingwer und Krabben
- 56 Ananas-Himbeer-Smoothie
- 57 Grüner Ingwerdrink
- 58 Herbi Alkoholfrei
- 58 Rote Party-Bowle

## **60 Stillzeit**

- 62 Schonfrist für Mama und Kind
- 63 Nähe und Nahrung fürs Baby
- 64 Muttermilch
- 66 Stillen: wie und wann?
- 68 Das darf ich jetzt wieder
- 69 Lebensmittel und ihre Wirkung
- 70 Abstillen und Abnehmen

## **72 Stillrezepte**

- 74 Gesund durch den Stilltag
- 76 Quark mit Honig, Apfel und Amaranth
- 78 Grünes Ragout mit Reis
- 80 Hühnersuppe für den Vorrat
- 82 Universaldressing für den Vorrat
- 82 Brotsalat mit Artischocken, Paprika und Kräutern
- 82 Radicchio mit Putenstreifen und getrockneten Feigen
- 84 Risotto – der Seelenschmeichler
- 86 Wrap mit Karottenhummus
- 88 Teigtaschen mit zweierlei Füllung
- 90 Mango-Kokos-Smoothie
- 90 Mandelmilch

## **92 Babybreizeit**

- 94 Das Baby und die Entdeckung der Lebensmittel
- 96 Das Breifüttern
- 98 Beikosteinführung Schritt für Schritt
- 100 Verdauungsprobleme: Tipps und Tricks
- 102 Das Mama-Baby-Kochen
- 104 Ein gesunder Tag am Familiertisch
- 106 Tipps für den Vorrat
- 107 Babybrei auf Vorrat

## **134 Universalrezepte fürs Baby**

- 136 Zwiebackbrei – mal herhaft, mal süß
- 138 Schnelle Nudeln – einmal herhaft, einmal süß
- 140 Goldtaler aus Karotten und Kartoffeln
- 142 Über ...
- 143 Quellen und Adressen
- 144 Impressum

## **108 Mama-Baby-Rezepte**

- 110 Pimp my Müsli – der Haferflocken-Baukasten
- 112 Hirseporridge mit Feigen, Mango und Vanille
- 114 Hähnchensuppe mit Kohlrabi, Karotte und Kartoffel
- 116 Gräupenrisotto mit Karotten, Fenchel und Oliven
- 118 Rindfleischstreifen mit grünem Gemüse und Kartoffelbrei
- 120 Nuss-Krusten-Fisch mit Süßkartoffel-Pastinaken-Stampf
- 122 Lachsfilet mit Polenta und buntem Ofengemüse
- 124 Brotzeit mit Kind und herhafter Brotaufstrich
- 126 Griessauflauf mit Aprikosen und Vanille
- 128 Kartoffelsalat mit Hackfleischbällchen
- 130 Gemüsebolognese – Grundrezept
- 132 Mal Asiapfanne – mal Reissalat