

INHALT

ÜBER DIESES BUCH	8	10 TIPPS FÜR SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT	20
ESSEN SIE GUT!	10	GUTE LEBENSMITTEL	22
IM GLEICHGEWICHT	12		
IHR TAG IM BIORHYTHMUS	16		
EINLEITUNG MINIS UND MAXIS	28		
Tomatensuppe mit Polenta	30	Blumenkohlcreme	61
Möhrensuppe mit Topping	31	Lachs asiatisch	62
Suppe mit Käsebrot	32	Fischtopf mit Kokos	63
Gemüsesuppe mit Putenbrust	35	Kürbis mit Ziegenkäse	64
Sanfte Linsensuppe	36	Wraps mit Fleisch	65
Grießnockerlsuppe	37	Kartoffelfrikadellen	66
Dicke Nudelsuppe mit Gemüse	38	Quinoa mit Tofu	69
Hühnerbrühe	39	Reisnudelsalat mit Tofu	70
Graupensuppe	40	Möhren-Bruschetta	72
Gemüse-Rührei	43	Rote-Beten-Brote	73
Gemüsetopf	44	Nudeln mit Spinat	74
Salat mit Obst	46	Pasta mit Garnelen	75
Couscoussalat	47	Ratatouille	76
Bunter Salat mit Fleisch	48	Hirse mit Tomaten und Mais	78
Fisch mit Gemüse	51	Stampfkartoffeln	79
Polentahappen mit Ricotta	52	Fisch aus dem Ofen	80
Polenta mit Pilzen	53	Zucchiniwaffeln	82
Nudeln mit Schafskäse	55	Gemüsenudeln	83
Schnelles Ofen-Hähnchen	56	Gemüsekuchen	85
Schnelle Paprikaschoten	57	Bärlauchmuffins	86
Hähnchencurry	58	Kräutermuffins	87
Gemüse mit Joghurtcreme	60	Fleischragout mit Gemüse	89

INHALT

FRÜHSTÜCK UND SÜSSES	92
Flockenmüsli	94
Pfannkuchen mit Bananen	97
Birnen mit Obstsauce	98
Porridge mit Himbeeren	101
Dickes Apfelkompott	102
Zwieback mit Obst	104
Nektarinenquark	106
Milchreis mit Apfelkompott	108
Buchweizenbrei	109
Mandel-Ingwer-Ecken	111
Semmelaufwurf	112
Pfirsichkuchen	113
Heidelbeerkuchen mit Quark	115
Kindbett-Schnittchen	116
Nussbrot	118
Kirschenaufwurf	120
Quarkküchlein	121
Haferbrot mit Fenchel	122
Kräutersmoothie mit Gurke	124
Rote-Beten-Smoothie	125
Chiasmoothie	126
Matchasmoothie	127
Selbst gemachter Still-Tee	128
Fenchelmilch	129
Melissentee	130
Abstill-Tee	131

BABYKOST

GESUNDES ESSEN FÜR IHR KIND	134
10 TIPPS FÜR BABYKOST	142
Der erste Möhrenbrei	144
Kürbisbrei	145
Brokkolibrei mit Kartoffeln	146
Selleriebrei mit Apfel	147
Möhrenbrei mit Kalbfleisch	148
Gemüsebrei mit Hähnchen	149
Gemüsebrei mit Banane	150
Zucchini-brei mit Pute	151
Gemüse-Obstbrei mit Filet	151
Erbsen mit Kartoffeln	152
Gemüsetöpfchen	154
Nudeltöpfchen	155
Der erste Obstbrei	156
Obstmus mit Zwieback	157
Milchfreier Pfirsichbrei	158
Bananenbrei mit Hirseflocken	159
Aprikosen-Reisbrei	160
Birnen-Grießbrei	161
Obstmus mit Kürbis	162
Obstmus mit Reisflocken	163
Obstmus mit Beeren	163
Milchreis mit Kürbis	164
Milch-Getreidebrei	165
Baby-Porridge	166
Apfelcreme	168
Quark mit Erdbeeren	169
Möhrenküchlein	170
Aprikosen-Grießauflauf	171
ANHANG	172
REGISTER	173