

# Inhalt

<b>Danke</b> .....	5
<b>Inhalt</b> .....	6
<b>Herzlichen Glückwunsch!</b> .....	9
<b>Grünes Licht für eine fleischlos glückliche Schwangerschaft</b> .....	11
Ausreichende Versorgung sicherstellen .....	12
Sorgen Sie für ein Aha-Erlebnis! .....	13
Go Veggie – vieles spricht dafür .....	15
Die Vorteile im Einzelnen .....	17
Pflanzliches Powerfood .....	18
Forschungsergebnisse .....	20
Eine gute Vorbereitung auf die Stillzeit .....	23
Nicht nur pflanzenbetont, sondern auch vollwertig .....	24
<b>Was Sie gerade jetzt besonders brauchen</b> .....	27
Ganz am Anfang .....	29
Ab dem vierten Monat .....	31
Keine Angst vor Übergewicht und Schwangerschaftsdiabetes .....	32
Welche Gewichtszunahme ist normal? .....	34
<b>Rund und gesund: gut versorgt in der Schwangerschaft</b> .....	37
Proteine .....	37
Fette .....	38
Kohlenhydrate .....	39
Vitamine .....	40
Mineralstoffe .....	43

Gute Lebensmittel auswählen .....	48
Richtig trinken .....	50
Der Hb-Wert: ein heißes Eisen .....	53
Eisenhaltige Nahrungsmittel wählen .....	56
Ernährungstipps bei Übelkeit, Sodbrennen und anderen Schwangerschaftsbeschwerden .....	58
Was Sie lieber meiden sollten .....	62
Nützliches und Nahrhaftes aus der pflanzenbasierten Vollwertküche .....	64
<b>Rezepte für die Schwangerschaft .....</b>	<b>69</b>
Frühstück .....	70
Belegte Brote .....	78
Salate .....	86
Suppen .....	104
Hauptgerichte .....	116
Desserts .....	138
Gebäck .....	148
<b>Verzeichnis der Rezepte .....</b>	<b>151</b>
<b>Die Autorin .....</b>	<b>155</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>156</b>
Nützliche Adressen .....	156
Zum Weiterlesen .....	158