

Inhalt

Danke	5
Inhalt	6
Herzlichen Glückwunsch!	9
Grünes Licht für eine fleischlos glückliche Schwangerschaft	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
Was Sie gerade jetzt besonders brauchen	27
Ganz am Anfang	29
Ab dem vierten Monat	31
Keine Angst vor Übergewicht und Schwangerschaftsdiabetes	32
Welche Gewichtszunahme ist normal?	34
Rund und gesund: gut versorgt in der Schwangerschaft	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
Rezepte für die Schwangerschaft	69
Frühstück	70
Belegte Brote	78
Salate	86
Suppen	104
Hauptgerichte	116
Desserts	138
Gebäck	148
Verzeichnis der Rezepte	151
Die Autorin	155
Anhang	156
Nützliche Adressen	156
Zum Weiterlesen	158