

- 7 Vorwort
- 9 Meine Philosophie
- 12 Wie bekomme ich genug Vitamine und Nährstoffe in mein Kind?
- 15 Die drei Entwicklungsphasen
- 16 Allgemeine Tipps und Tricks
- 16 Welche Zutaten kann ich leicht durch eine gesündere Alternative ersetzen?
- 17 Noch ein paar Hinweise zu diesem Buch

## **Rezepte**

- 21 *Schnelles Frühstück unter der Woche*
- 23 Hafer & Samen
- 34 Fruchtiges
  
- 43 *Brunch am Wochenende*
- 45 Gebäck
- 54 Warme Gerichte
- 67 Brotaufstriche
  
- 75 *Schnelle Hauptgerichte*
- 77 Flammkuchen
- 81 Suppen & Dal
- 94 Pasta & Reis
- 110 Salate
- 129 Gemüse
  
- 155 *Snacks für unterwegs*

- 173 *Backen am Wochenende*

- 189 *Getränke*
- 191 Warme Getränke
- 194 Smoothies

## **Anhang**

- 196 Register
- 200 Dank
- 200 Die Autorin