

THEORIE

Ein Wort vorab	5	Kritische Nährstoffe	25
BUNT, LECKER, VEGGIE	7	Eiweiß	27
Alles Veggie, oder was?	8	Omega-3-Fettsäuren	29
Ovo, laktovegan –		Kalzium	31
Der feine Unterschied	9	Vitamin D	32
(Hinter-)Gründe für eine		Vitamin B ₁₂	34
vegetarische Ernährung	10	Vitamin B ₂	35
Ins Gespräch kommen	13	Eisen	36
Extra: Wie ich Vegetarierin wurde	14	Jod	38
Veggie von Anfang an	16	Zink	39
Die Vorteile	16	Selen	40
Veggie für Säuglinge und Babys	18	Bekommt mein Kind alles, was es braucht?	41
Vegetarisch und vegan für Kids	20	Genügend Nährstoffe – So klappt's	41
Extra: Soja – für Säuglinge?	21		
Vegetarisch und vegan für Teenies	22	Vegetarische Ernährung im Alltag	44
Schlüssel zur Gesundheit:		Optimierte Mischkost	45
Ausgewogenheit	23	Optimierte Mischkost - vegetarisch	45
Gut versorgt mit Veggie-Kost!	24	Optimierte Mischkost - vegan	46
Der Nährstoffbedarf ist individuell	25	Die besten Zutaten	48
		Gemüse & Obst	48
		Extra: Mein gesunder Vorrat	
		Obst & Gemüse	50
		Getreide	52
		Extra: Mein gesunder Vorrat	
		Getreide	53
		Hülsenfrüchte	55
		Extra: Mein gesunder Vorrat	
		Hülsenfrüchte	56

Nüsse, Kerne, Samen	58		
Milchprodukte und Pflanzenmilch	58		
Öl und Fett	60		
Getränke	60		
Extra: Was esse ich statt ...	61		
		Gemeinsam ist es leichter	77
Einkaufstipps für Veggies	62	Frühstücksbox & Nachmittagssnack	78
Vegetarisch oder vegan?	63	Boxen gestalten	78
Kein Label – und nun?	63	Extra: Die gesunde Brotbox	79
Vorsicht, Falle!	64		
Die Ersatzprodukte	65	Ernährung für Teenies	80
Extra: Fleischersatzstoffe	67	Abenteuerlustig?	81
		Keine Schulmensa?	81
		Veggie-Rezepte Frühstück	82
		Veggie aus der Box	90
PRAXIS			
LET'S GO VEGGIE!	69	Veggie satt	98
Das erste Jahr	70	Veggie-Basics	114
Der erste Brei	71		
Beikost	72		
Vegane Babys?	73	SERVICE	
Brei-Grundrezepte	74		
Übergang zum Familienessen	74	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	120
Ernährung für Kleinkinder	76	Sachregister	122
Vegetarisch in der Kita	76	Rezeptregister	123
Diversität auch auf dem Teller	77	Impressum	128