

- 5 Vorwort
- 7 ZUR BESSERESSERIN WERDEN**
- 8 **Ernährungsbasics**
- 9 Bio oder konventionell?
- 10 Vegetarische Ernährung
- 12 Vegane Ernährung
- 13 Brauche ich Extravitamine?
- 14 Nährstoffe: Mit dem Bauch wächst der Bedarf**
- 15 B-Vitamine
- 15 Folsäure
- 16 Jod
- 17 Selen
- 17 Vitamin A
- 18 Kalzium
- 19 Vitamin D
- 19 Eisen
- 20 Zink
- 21 Bist du sauer?**
- 22 Gute Fette, schlechte Fette
- 24 Superfoods für Schwangere
- 26 Zucker: das süße Gift
- 28 Glykämischer Index: Dos und Don'ts
- 29 Lebensmittelpyramide für eine nährstoffreiche Ernährung**
- 30 Gesund leben in der Schwangerschaft**
- 31 Vertrauen entwickeln
- 32 Durch dick und dünn
- 33 So entsteht die Gewichtszunahme
- 34 Wie viel darf ich essen?
- 34 Darum ist Bewegung so wichtig
- 37 Stress ist Gift
- 40 Das Wichtigste zum Schluss
- 43 SELBSTBESTIMMT ESSEN TROTZ ERNÄHRUNGSRISIKEN**
- 44 Was kann ich essen?**
- 45 Problematische Lebensmittel
- 46 Milchprodukte
- 47 Pflanzliche Milchalternativen
- 49 Checkliste Käse und Milchprodukte**
- 52 Fleisch und Fleischwaren
- 54 Checkliste Fleisch und Fleischwaren**
- 56 Fisch und Meeresfrüchte
- 58 Checkliste Fisch und Meeresfrüchte**
- 60 Eier und Eierspeisen
- 61 Checkliste Eier und Eierspeiser.**
- 62 Obst und Gemüse
- 63 Checkliste Obst und Gemüse**
- 64 Kräuter und Gewürze

65	Nüsse, Samen und Kerne	96	Natürlich süßen
65	Feinkost und Antipasti	96	Gesund braten
66	<b>Checkliste Kräuter und Gewürze, Feinkost und Antipasti</b>	96	Achtung giftig!
68	Getreide und Backwaren	97	Vitamine sind zart besaitet
71	Getränke	98	Darmfreundlich essen
72	<b>Checkliste Getreide und Backwaren</b>	99	Küchenhygiene
76	<b>Checkliste Getränke</b>		
79	<b>VERDAUUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT</b>	101	<b>50 GESUNDE REZEPTE FÜR SCHWANGERE</b>
80	<b>So verändert sich die Verdauung</b>	102	<b>Kleinkram für die Brotzeit</b>
81	Was passiert im Darm?	106	<b>Snacks und Zwischenmahlzeiten</b>
82	<b>Das A und O für eine geregelte Verdauung</b>	110	<b>Salate</b>
83	Mamas Keime sind die besten.	120	<b>Suppen und Eintöpfe</b>
84	<b>Typische Verdauungsbeschwerden</b>	130	<b>Hauptgerichte</b>
85	Übelkeit und Erbrechen	140	<b>Süße Speisen</b>
86	Heißhunger und Appetitlosigkeit	148	Nährstoffreich essen im Frühling
86	Sodbrennen	149	Nährstoffreich essen im Sommer
87	Völlegefühl und Blähungen	150	Nährstoffreich essen im Herbst
88	Verstopfung	151	Nährstoffreich essen im Winter
89	Hämorrhoiden	152	Nährstoffreich essen für Eilige
91	<b>RICHTIG GUT KOCHEN</b>	153	Nährstoffreicher Vegan-Day
92	<b>Meine Philosophie für eine gesunde Ernährung</b>	154	<b>Service</b>
93	Meine Basics – darauf kommt es an	154	Bücher und Websites, die weiterhelfen
94	Ich liebe es würzig	156	Register
95	Ich steh auf Fett	158	Vita und Danksagung
95	Ich mag es frisch und knackig	160	Impressum, Leserservice, Garantie
95	Ich bin nicht monogam		
95	Besser salzen		