

- 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 Eierspeisen**
 - 62 Obst und Gemüse
 - 63 **Checkliste Obst und Gemüse**
 - 64 Kräuter und Gewürze

- 65 Nüsse, Samen und Kerne
- 65 Feinkost und Antipasti
- 66 **Checkliste Kräuter und Gewürze, Feinkost und Antipasti**
- 68 Getreide und Backwaren
- 71 Getränke
- 72 **Checkliste Getreide und Backwaren**
- 76 **Checkliste Getränke**

79 VERDAUUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

- 80 **So verändert sich die Verdauung**
- 81 Was passiert im Darm?
- 82 **Das A und O für eine geregelte Verdauung**
- 83 Mamas Keime sind die besten.

84 Typische Verdauungsbeschwerden

- 85 Übelkeit und Erbrechen
- 86 Heißhunger und Appetitlosigkeit
- 86 Sodbrennen
- 87 Völlegefühl und Blähungen
- 88 Verstopfung
- 89 Hämorrhoiden

91 RICHTIG GUT KOCHEN

92 Meine Philosophie für eine gesunde Ernährung

- 93 Meine Basics – darauf kommt es an
- 94 Ich liebe es würzig
- 95 Ich steh auf Fett
- 95 Ich mag es frisch und knackig
- 95 Ich bin nicht monogam
- 95 Besser salzen

- 96 Natürlich süßen
- 96 Gesund braten
- 96 Achtung giftig!
- 97 Vitamine sind zart besaitet
- 98 Darmfreundlich essen
- 99 Küchenhygiene

101 50 GESUNDE REZEPTE FÜR SCHWANGERE

102 Kleinkram für die Brotzeit

106 Snacks und Zwischenmahlzeiten

110 Salate

120 Suppen und Eintöpfe

130 Hauptgerichte

140 Süße Speisen

- 148 **Nährstoffreich essen im Frühling**
- 149 **Nährstoffreich essen im Sommer**
- 150 **Nährstoffreich essen im Herbst**
- 151 **Nährstoffreich essen im Winter**
- 152 **Nährstoffreich essen für Eilige**
- 153 **Nährstoffreicher Vegan-Day**

154 Service

- 154 Bücher und Websites, die weiterhelfen
- 156 Register
- 158 Vita und Danksagung
- 160 Impressum, Leserservice, Garantie