

Vegetarisch und gesund durch die Schwangerschaft

Inhalt

Herzlichen Glückwunsch!	8
Grünes Licht für eine vegetarische Schwangerschaft	11
<i>Angst vor Mangel ist unbegründet</i>	13
<i>Sorgen Sie für ein Aha-Erlebnis!</i>	14
<i>Vieles spricht für die vegetarische Ernährung</i>	17
<i>Die Vorteile im Einzelnen</i>	19
<i>Pflanzliches Powerfood</i>	23
<i>Forschungsergebnisse über die vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft</i>	26
<i>Eine gute Vorbereitung auf die Stillzeit</i>	29
<i>Nicht nur vegetarisch, sondern auch vollwertig</i>	31
Was Sie jetzt besonders brauchen	34
<i>Ganz am Anfang</i>	37
<i>Ab dem vierten Monat</i>	42
<i>Keine Angst vor Übergewicht und Schwangerschaftsdiabetes</i>	43
<i>Welche Gewichtszunahme ist normal?</i>	45
Rund und gesund: Gut versorgt in der Schwangerschaft	48
<i>Eiweiß</i>	48
<i>Fett</i>	50
<i>Kohlenhydrate</i>	51
<i>Vitamine</i>	53
<i>Mineralstoffe</i>	57
<i>Lieber keine Vitaminpillen</i>	67
<i>Gute Lebensmittel auswählen</i>	69
<i>Verschiedene Quellen für Bio-Lebensmittel</i>	71
<i>Richtig trinken</i>	72
<i>Der Hb-Wert: ein heißes Eisen</i>	76
<i>Unterschiedliche Verwertbarkeit</i>	78
<i>Eisenpräparate: Ja oder nein?</i>	79
<i>Eisenhaltige Nahrungsmittel wählen</i>	81
<i>Vitamin C fördert die Eisenaufnahme</i>	82
<i>Eisenreiche vegetarische Lebensmittel</i>	84
<i>Ernährungstipps bei Übelkeit, Sodbrennen und anderen Schwangerschaftsbeschwerden</i>	87
<i>Übelkeit</i>	87
<i>Sodbrennen</i>	90
<i>Krampfadern und Hämorrhoiden</i>	94
<i>Verstopfung</i>	94
<i>Was Sie lieber meiden sollten</i>	96
<i>Allergierisiko schon in der Schwangerschaft senken?</i>	99

<i>Nützliches und Nahrhaftes aus der vegetarischen Vollwertküche</i>	101
<i>In welchen Nahrungsmitteln sind die wichtigsten Nährstoffe zu finden?</i>	106
<i>Was Sie auf jeden Fall immer im Haus haben sollten</i>	109
<i>Positivliste: Was schwangere Frauen (und ihre Lieben) essen sollten</i>	110
Vegetarische Rezepte für die Schwangerschaft	113
<i>Frühstück</i>	114
<i>Belegte Brote und Brötchen</i>	118
<i>Salate</i>	124
<i>Suppen</i>	136
<i>Hauptgerichte</i>	144
<i>Desserts</i>	170
<i>Süße Köstlichkeiten</i>	180
Nützliche Adressen	183
Zum Weiterlesen	190
Sachindex	191
Rezeptindex	193
Die Autorin	