

# »Das Beste für mich und mein Baby«



## Gut versorgt während der Schwangerschaft

- Das 1. Trimester: 1. bis 12. Schwangerschaftswoche
  - Das kleine Herz schlägt doppelt so schnell wie Ihr eigenes
- Das 2. Trimester: 13. bis 26. Schwangerschaftswoche
  - Machen Omega-3-Fettsäuren schlau?
  - Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren
- Das 3. Trimester: 27. bis 40. Schwangerschaftswoche
  - Essen für zwei: doppelt so gut
- Schwangerschaftsbeschwerden erfolgreich lösen
- Eiweiß: Baustoff des Lebens
- Fett in der richtigen Menge bewirkt Wunder
- Kohlenhydrate geben Kraft
- Vitaminreich essen – schaffe ich das?
- Wenn Genussmittel zu Schadstoffen werden
- Jod, Eisen und Zink brauchen Sie jetzt vermehrt
- Gefährliche Keime im Essen
- Bircher-Müsli
- Toast mit Himbeermus
- Rübli-Muffins
- Krabben-Burger
- Honigmelonen-Dickmilch
- Beeren-Kuchen
- Herzhafter Gemüsesaft
- Mango-Smoothie
- Pfannengerührte Entenbrust
- Mediterrane Hähnchenbrust
- Putenröllchen mit Tomatensauce
- Spinat-Risotto



|                                       |    |   |    |
|---------------------------------------|----|---|----|
| ■ Gemüsereis mit Kokosnuss            | 48 | ■ Beim Stillen isst Ihr Baby mit                | 66 |
| ■ Gnocchi-Spinat-Gratin               | 49 | ■ Umweltbelastung und Stillen                   | 68 |
| ■ Ratatouille aus dem Ofen            | 50 | ■ Trotz Baby gut organisiert in der Küche       | 70 |
| ■ Rotbarsch mit Béchamel-Kartoffeln   | 52 | Schneller geht's nicht                          | 72 |
| ■ Brokkoli-Möhren-Salat               | 53 | ■ Ihr optimaler Speiseplan während des Stillens | 74 |
| ■ Geflügelsalat mit Mango und Kiwi    | 54 | ■ Ihr Vitamin- und Mineralstoffbedarf           | 80 |
| ■ Indonesischer Reissalat             | 55 | ■ Der Abschied von Mutters Brust naht           | 82 |
| ■ Kartoffelsalat mit Dillsauce        | 56 | ■ Müsli-Grundmischung                           | 84 |
| ■ Gratinierte Ziegenkäse-Brötchen     | 57 | ■ Frühstarter-Müsli                             | 84 |
| ■ Fenchel-Lachs-Tarte                 | 58 | ■ Latte Schokolade                              | 85 |
| ■ Folienkartoffel mit Kräuterquark    | 60 | ■ Banana-Power-Drink                            | 85 |
| ■ Kreolische Fischspieße              | 60 | ■ Green-Energy-Drink                            | 86 |
| ■ Gebackene Hirse mit Zuckerschoten   | 61 | ■ Flockenwaffeln                                | 86 |
| <b>Richtig essen in der Stillzeit</b> | 63 | ■ Selbst gemachte Müsliriegel                   | 87 |
| ■ Was Muttermilch so gut macht        | 64 | ■ Schnelle Apfeltaschen                         | 88 |
| ■ Was fördert die Milchbildung?       | 65 | ■ Pfirsich-Mandel-Quark                         | 90 |

# »Das Beste für mich und mein Baby«



- |  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| ■ Lachs-Bagel                            | 90  | ■ Ciabatta mit Gorgonzola und Gemüse                  | 108 |
| ■ Kräuter-Rührei                         | 91  | ■ Feta aus dem Ofen                                   | 110 |
| ■ Toast mit Putenbrust und Senfsauce     | 91  | ■ Tomaten-Möhren-Suppe                                | 110 |
| ■ Cordon bleu mit Tomaten und Ziegenkäse | 92  | ■ Kartoffelgratin mit Appenzeller                     | 111 |
| ■ Putengeschnetzeltes mit Curry          | 94  | <b>Nur noch essen für mich!</b>                       | 113 |
| ■ Seelachs mit Knusperspeck              | 95  | ■ Gründe für die Kilos                                | 114 |
| ■ Japanische Mie-Nudeln                  | 96  | ■ Bewegung mit Kleinkindern in den Alltag integrieren | 115 |
| ■ Tagliatelle mit Räucherlachs           | 98  | ■ Sparsam mit Süßem                                   | 118 |
| ■ Spaghetti Carbonara                    | 99  | ■ Auf das Volumen kommt's an                          | 120 |
| ■ Gemüsesuppe Pistou                     | 100 | Warum Ballaststoffe so wichtig sind                   | 122 |
| ■ Sesam-Kartoffel-Bratlinge              | 101 | ■ Auch Eiweiß hilft beim Abnehmen                     | 124 |
| ■ Italienischer Nudelsalat               | 102 | ■ Seltener ins Fettnäpfchen treten                    | 126 |
| ■ Blattsalat mit Trauben                 | 103 | ■ Gönnen Sie sich gutes Essen                         | 128 |
| ■ Schweizer Kartoffelsalat               | 104 | ■ Ich will so bleiben, wie ich bin                    | 132 |
| ■ Brokkolicremesuppe mit Forellenfilet   | 105 | ■ Beeren-Cornflakes                                   | 133 |
| ■ Tortilla mit Sauerkrautfüllung         | 106 |   |     |
| ■ Gratinierte Champignons                | 107 |   |     |



|   |     |                              |     |
|---|-----|------------------------------|-----|
| ■ Pfirsich-Melonen-Flakes                   | 133 | ■ Kartoffelsalat mit Gemüse  | 148 |
| ■ Heidelbeer-Müsli                          | 134 | ■ Vietnamesischer Nudelsalat | 149 |
| ■ Bananen-Quark-Creme                       | 134 | ■ Tomatensalat               | 150 |
| ■ Käsekuchen mit Baiser                     | 135 | ■ Feldsalat mit Roter Bete   | 150 |
| ■ Tramezzini mit Roastbeef und grüner Sauce | 136 | ■ Vital-Salat                | 151 |
| ■ Apfel-Mohn-Muffins                        | 138 | ■ Taboulé                    | 152 |
| ■ Okra aus dem Ofen                         | 139 | ■ Zucchinisalat              | 154 |
| ■ Spaghetti mit Pilzen und Spinat           | 140 | ■ Blattsalat mit Vinaigrette | 155 |
| ■ Scharfes Kartoffelgulasch                 | 142 | ■ Badische Grünkernsuppe     | 156 |
| ■ Kräftige Bohnensuppe                      | 143 | ■ Pizza Margherita           | 157 |
| ■ Lamm mit grünen Bohnen                    | 144 | ■ Rezeptverzeichnis          | 158 |
| ■ Provençalischer Rotbarsch                 | 145 | ■ Stichwortverzeichnis       | 159 |
| ■ Rinderfilet mit Paprika und Koriander     | 146 |                              |     |