

## Inhalt

Vorwort 7

### 9 Schwangerschaft – alles ändert sich

Fast Food für Schwangere 11

Das können Sie jetzt tun: Doping fürs Baby 21

*Essen oder nicht essen? Ernährung in der Schwangerschaft 30*

Rezepte gegen Beschwerden 33

Durstlöscher für Mami 36

*Rezepte für geselliges Beisammensein 38*

### 41 Rund um Geburt und Stillzeit

Kraftnahrung für die Geburt 43

Rezepte für die Stillzeit 45

*Milchquellen: Fläschchen oder Stillen 52*

Papa-kocht-(vor)-Rezepte 55

*Baby ante portas: plötzlich Papa – und jetzt? 58*

*Rezepte, wenn die Freunde kommen 78*

### 81 Mit Baby allein zu Hause

Fast-Food-Rezepte – die Einhandgerichte 83

*Das Abenteuer Brei erfolgreich bestehen 86*

Rezepte für relaxte Abendessen 89

*Back to life – der Alltag ist wieder da 104*

Rezepte für den ersten Brei 109

Eltern-Kind-Gerichte 117

*Candle-Light-Dinner – wieder einmal zu zweit 126*

### 129 We are a little family

Familienrezepte: gemeinsam am Tisch 131

*Die Grundsteine legen: gesunde Ernährung 136*

*Baby-Knigge: Esskultur und Tischsitten 140*

Rezepte zum Abnehmen für Mama und Papa 143

*Happy birthday to you 148*

Anhang: Tabellen zum Nachschlagen 150

Register 154

Impressum 160