

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