Eltern-Wissen. Das Schwangerschafts-Kochbuch

Die optimale Ernährung für Mutter und Baby

Dieser Ernährungsberater, der in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift ELTERN entwickelt wurde, hilft werdenden Müttern, ihre Babys genau mit dem versorgen zu können, was für eine bestmögliche Entwicklung wichtig ist. Über 60 leckere Rezepte zeigen, wie man gesundes Essen abwechslungsreich zubereitet und sich ohne großen Aufwand ausgewogen ernährt. Ausführliche und fachkundige Hintergrundinformationen zu „guten“ und „schlechten“ Nahrungsmitteln und ihrem Einfluss auf die Entwicklung des Kindes machen es einfach, optimal auf die Bedürfnisse des Babys einzugehen. Alle Informationen und Rezepte sind dabei stets genau auf die drei Hauptphasen einer Schwangerschaft und die erste Zeit danach abgestimmt. So bieten Sie Ihrem Baby den bestmöglichen Start ins Leben. Mit Menüplänen für alle Schwangerschaftswochen und umfassenden Nährstofftabellen.

Eltern-Wissen. Das Schwangerschafts-Kochbuch

Die optimale Ernährung für Mutter und Baby

ISBN 978-3-8310-2755-2
200 Seiten, 185 x 237 mm
ca. 100 farbige Abbildungen
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)