DK Verlag (Hrsg.), Nibras Naami

GROW!

Plant-based für Kids. Das Familienkochbuch für jeden Tag

Pflanzenbasierte Ernährung für Kinder
• **Wissenschaftliche fundiert** und alltagstauglich: Das große **Plant-based** - **Familienkochbuch** des renommierten Ernährungsmediziners Nibras Naami
• Schmeckt der ganzen Familie: mehr als 50 **pflanzenbasierte Rezepte,** die den **Nährstoffbedarf von Kindern** abdecken
• Ob vegan, vegetarisch oder gesundheitsbewusst: fundiertes Wissen zur **pflanzlichen Ernährung**
• **Entspannt gemeinsam kochen** : einfache Rezepte, übersichtliches Layout und ansprechende Fotos

Plant-based von Anfang an
Wie ernährt man ein Kind von klein auf **pflanzenbasiert und gesund** ? Wie bekommt es alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine? In diesem Kochbuch von **Nibras Naami** findet man fundierte Antworten auf all diese Fragen. Es enthält **vegane und vegetarische Rezepte** , die dem Nährstoffbedarf deines Kindes gerecht werden. Von Babys erstem Curry über Nibras‘ Spezial-Bolognese bis zu zimtigen Apfelwaffeln – hier ist **für jedes Familienmitglied** etwas dabei! Eingestreute **Wissensbausteine** liefern verständliche Fakten zu wichtigen Nährstoffen wie Vitamin B12 und Omega 3 - damit es einem Kind in den ersten 1.000 Lebenstagen auch bei einer **plant-based-Ernährung** an nichts mangelt! Ob vegetarisch, flexitarisch oder vegan - das **Familienkochbuch** ist ein Muss für alle Eltern, die ihre Kinder ausgewogen **pflanzlich ernähren** möchten.

Gesund essen mit Kindern: pflanzenbasierte und nährstoffreiche Rezepte für die ganze Familie

DK Verlag (Hrsg.), Nibras Naami

GROW!

Plant-based für Kids. Das Familienkochbuch für jeden Tag

ISBN 978-3-8310-5422-0
224 Seiten, 196 x 253 mm
Mit farbigen Fotos und Illustrationen
€ 25,00 (D) / € 25,70 (A)
Erscheint am 29.03.2027