Gesunde Küche für Schwangere

Leckere & ausgewogene Rezepte und viele Tipps zur Ernährung in d

Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch: Vor Ihnen liegt vielleicht die spannendste Zeit Ihres Lebens! Klar, dass Sie für Ihr Kind alles richtig machen möchten — auch in punkto Ernährung. Denn die Schwangerschaft ist auch in dieser Hinsicht eine ganz besondere Zeit. Schließlich essen Sie jetzt für Ihr Baby mit!

Dieses eBook steht Ihnen in der Schwangerschaft hilfreich zur Seite. In der Einleitung erfahren Sie, welche Rolle eine bewusste Lebensweise und die richtige Ernährung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes spielen, welche Lebensmittel gut und welche nicht empfehlenswert sind und welche Sie unbedingt völlig meiden sollten.

Speziell auf die besonderen Bedürfnisse abgestimmt, finden Sie im anschließenden Rezeptteil viele köstliche und alltagstaugliche Genießergerichte, bei denen Sie beruhigt zugreifen können — von gesundem "Fast Food“ gegen Heißhungerattacken über unwiderstehliche Energie- und Vitaminspender mit Fleisch, Fisch und Gemüse bis hin zu süßem Seelenfutter und fruchtigen Powerdrinks.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
EPUB
96 Seiten,ISBN: 978-3-8155-8719-5

4,99 EURO