

Vorwort	7
---------------	---

Obstbrei und Obstmix für den Vorrat	56
Mutter-Kind-Rezepte	58
Selber essen! Gesundes Fingerfood fürs Baby	66

GUT ZU WISSEN: BABYS

Willkommen im Leben	10
Das Wunder Muttermilch	12
Im Wochenbett	14
So gelingt das Stillen	16
Das Baby isst mit	18
Leben mit Baby	20
Muttermilchersatz	22
Gesund essen im 1. Jahr	30
Phasen der Ernährung	32
Der erste Brei	34
Vegetarisch fürs Baby?	36
Verdauungsprobleme lindern	38
Brei zum Durchschlafen?	50
Der einfachste Brei	54

REZEPTE FÜRS 1. JAHR

Schnelles aus dem Vorrat	24
Super-Drinks für stillende Mütter	26
Mittagsbreie	40
Vegetarische Mittagsbreie – viermal Gemüse satt	46
Mittagsbrei für den Vorrat	48
Abendbrei – Brei zum Durchschlafen ..	51
Nachmittagsbrei – der einfachste Brei ..	54

GUT ZU WISSEN: MEIN KLEINKIND

Vom Baby zum Kleinkind	70
Was tut meinem Kind gut?	72
Frisch am Familientisch	74
Welche Ernährung ist die beste?	76

REZEPTE FÜRS 2. UND 3. LEBENSJAHR

Frühstück	78
Brotaufstriche für jeden Geschmack ..	80
Gesunder Start in den Tag	82
To go: Alles zum Mitnehmen	84
Naschereien	86
Schnelle One-Pot-Wonder	90
Alles aus einer Pfanne	92
Mutter-Kind-Rezepte	95
Familienrezepte	111
Grundrezept Putenschnitzel	122
Salate satt	130
Mehlspeisen und Desserts	134

GUT ZU WISSEN: FESTE

Familientraditionen 140

REZEPTE FÜR FESTE

Kuchen und Gebäck..... 143

Partyfood..... 148

Osterei – Zauberei 152

Weihnachtsplätzchen..... 156

GUT ZU WISSEN: KRANKSEIN

Wenn Ihr Kind krank ist 160

Unverträglichkeit oder Allergie? 164

Das richtige Gewicht 166

REZEPTE: HAUSMITTEL

Natürlich gesund werden 162

GUT ZU WISSEN: KÜCHE UND SAUBERKEIT

Hygiene Know-How 170

Vorrat und Lagerung..... 172

Küchengeräte 173

GUT ZU WISSEN: ERNÄHRUNGSBASICS

Eiweißreiches: Original und Ersatz .. 174

Zucker und weißes Mehl..... 176

ZUM NACHSCHLAGEN

Mineralstoffe..... 178

Spurenelemente 179

Vitamine 180

Glossar 182

Register 184

Impressum..... 192