

(Read now) Das vegetarische Baby: Schwangerschaft, Stillzeit, Erstes Lebensjahr

# Das vegetarische Baby: Schwangerschaft, Stillzeit, Erstes Lebensjahr


Von Irmela Erckenbrecht  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC

Irmela Erckenbrecht

## Das vegetarische Baby

Schwangerschaft – Stillzeit – Erstes Lebensjahr



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #55943 in BcherVerffentlicht am: 2015-11-23Abmessungen: 8.50 x .67b x 5.471, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 43.Mb

**Von Irmela Erckenbrecht : Das vegetarische Baby: Schwangerschaft, Stillzeit, Erstes Lebensjahr** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das vegetarische Baby:

Schwangerschaft, Stillzeit, Erstes Lebensjahr:

Kurzbeschreibung Brauchen werdende Mamas Vitamintabletten? Welche Blitzgerichte schmecken in den ersten Wochen? Und woher bekommt das vegetarische Baby sein Eisen? Wer sich vegetarisch ernährt, lebt gesünder - das bestätigt auch die Wissenschaft. Doch gilt es auch für Schwangere und stillende Mütter? Und erhalten vegetarisch ernährte Babys wirklich alle Nährstoffe, Mineralien und Vitamine, die sie benötigen? Die Antworten lauten: Ja! Die vegetarische Vollwertkost bietet alles, was sowohl die werdende als auch frisch gebackene Mutter und das Baby im ersten Lebensjahr brauchen. In ihrem Buches erklärt Irmela Erckenbrecht, wie es in der Praxis gelingt. Dieses Buch ist ein Leitfaden für alle, die ihrem Baby einen fleischlosen und gesunden Start ins Leben ermöglichen wollen. Es informiert über die Vorteile der vegetarischen Vollwertkost und den besonderen Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit. Praktische Lebensmittellisten und mehr als 100 leckere Rezepte helfen dabei, den Bedarf in diesen Monaten auch wirklich zu decken. Dann ist das vegetarische Baby an der Reihe: Hier geht es um Muttermilch, Flaschenkost und den Übergang zur Löffelkost mit rund 80 Rezepten für vier ausgewogene Babymahlzeiten am Tag. Beste Voraussetzungen für einen gesunden Start ins Leben! über den Autor und weitere Mitwirkende Irmela Erckenbrecht, Jahrgang 1958, lebt bei Göttingen. Im Hauptberuf übersetzt sie Sach- und Kinderbücher, vor allem aber literarische Werke aus England, Irland und Nordamerika.