

(Read free) Vegetarisch und gesund durch die Schwangerschaft. Kompetenter Rat, praktische Tipps, vollwertige Rezepte

Vegetarisch und gesund durch die Schwangerschaft. Kompetenter Rat, praktische Tipps, vollwertige Rezepte

Von Irmela Erckenbrecht

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #173734 in BcherVerffentlicht am: 2007-10Abmessungen: 8.46 x .75b x 5.51l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 55.Mb

Von Irmela Erckenbrecht : Vegetarisch und gesund durch die Schwangerschaft. Kompetenter Rat, praktische Tipps, vollwertige Rezepte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch und gesund durch die Schwangerschaft. Kompetenter Rat, praktische Tipps, vollwertige Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles

Wichtige drin! Von SEDas Buch "Vegetarisch und gesund durch die Schwangerschaft" von Irmela Erckenbrecht enthält wirklich alle wichtigen Informationen, die man als schwangere Vegetarierin benötigt. Nährstoffen, Vitamine, Mineralstoffe, ...: Alles wird aus dem speziellen Blickwinkel der vegetarischen Ernährung betrachtet. Aber natürlich fehlen auch die gängigen Empfehlungen (z.B. welche Lebensmittel man meiden sollte) in diesem Buch nicht. Schnell und vor allem umsetzbar sind die vielen Rezepte. Auch die vielen Tipps, wie man mit Unpasslichkeiten (Sodbrennen, Verstopfung u.a.) ernährungstechnisch umgehen kann, finde ich sehr hilfreich. Besonders gut finde ich, dass die vegetarische Ernährung nicht blind gelobt wird (Stichwort: Pudding-Vegetarier), sondern darauf hingewiesen wird, dass eine vegetarische VOLLWERTERNÄHRUNG mit allem was Mutter und Kind benötigen versorgt. Glatte 5 Punkte! 10 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. empfehlenswert Von Bcherwurm 23 ich fand das Buch ganz hilfreich, als Vegetarierin macht man sich ja Sorgen, ob das Kind im Bauch gut versorgt ist (es gibt da ja immer noch viele Vorurteile). Die Autorin liefert auch ein paar gute Argumente in einer etwas langen Einführung zum Thema, was der Körper in der Schwangerschaft braucht und in welchen Lebensmitteln es zu finden ist. Bei Allesessern, die 7x die Woche Fleisch essen und dann noch meist mit Pommes und ohne frisches Gemüse oder Obst, macht sich kein Mensch Sorgen um die Gesundheit des Kindes, aber wenn mein kein Fleisch ist, haben alle Bedenken. Die Rezepte sind alle "sehr" gesund (kaum Sahne oder was mit dick Kase backen), ich hätte mir ein paar Bilder gewünscht, bei denen man Lust zum Nachkochen bekommt und auch ein paar Tipps für die Stillzeit. Die fehlt leider komplett. deshalb nur 4 Sterne 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wertvoller Rat für Schwangere Von Eva Wer heute noch Angst hat als vegetarische Mutter sich nicht gut genug zu ernähren, sollte sich diese Buch zu legen. Lasst Euch nicht vorschreiben, dass Fleisch essentiell für eine gute Entwicklung ist! Alles was das Kind und die Mutter brauchen, findet sich in wertvollen, frischen und am besten ungespritzten/-behandelten Lebensmitteln. Wer sich etwas mit Vitaminen, Aminosäuren Co auseinandersetzt, weiß sehr schnell dass eine vegetarische Ernährung sehr fröhlich und vor allem gesund und lecker ist. Das Buch ist dabei eine gute Hilfe. Meine Erfahrung bei meinem ersten Kind: Die Hebammen waren begeistert von meiner kaum verkalkten Plazenta und das Kind kam quickfidel zur Welt und ist es auch immer noch.

Kurzbeschreibung Mit Beginn der Schwangerschaft tauchen viele Fragen auf, schließlich möchten Mütter und Väter für ihr Kind nur das Allerbeste. Oft werden sie in dieser aufregenden Zeit mit gut gemeinten Ratschlägen überhäuft. Vegetarierinnen oder Frauen, die sich gerade jetzt entscheiden, auf Fleisch zu verzichten, werden häufig verunsichert. Schaden sie dem Baby oder sich selbst? Bekommen Mutter und Kind alle wichtigen Nährstoffe? Irmela Erckenbrecht räumt in ihrem Buch mit vielen Vorurteilen auf und bietet werdenden Eltern verlässliche Informationen über die Vorteile der vegetarischen Vollwertkost. Sie weist aber auch auf den besonderen Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft hin und zeigt, welche Lebensmittel jetzt besonders wertvoll sind. Vielfältige Rezepte machen es leicht, Mutter und Kind optimal zu versorgen. Wertvolle Tipps helfen zudem bei Schwangerschaftsbelkeit und anderen Beschwerden. 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.