

Kurztext

Dagmar von Cramm

Vegetarisch für Babys

ePub

6,99 € (D) / 6,99 € (A) / 10,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4348-8



Sie sind Vegetarierin und möchten auch für Ihr Baby vegetarisch kochen - sind sich aber nicht sicher, wie das funktioniert und ob es gut für Ihr Kind ist? Kompetente Antworten auf diese Fragen gibt die Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm im GU-Küchenratgeber **Vegetarisch für Babys**. Zunächst ist alles ganz einfach: Da gibt es für Babys nichts Besseres als Muttermilch. Aber zwischen dem Ende des 4. und 6. Monats wird es Zeit für die ersten Breichen - und die können natürlich auch vegetarisch sein! Allerdings ist es nicht damit getan, Hühnchen oder Rind einfach wegzulassen. Wichtig ist die optimale Mischung an Zutaten, damit Ihr Baby mit allen Nährstoffen versorgt wird, die es braucht. Darauf sind die Rezepte perfekt abgestimmt - und sie haben noch einen Vorteil: Oft können die Mütter gleich für sich mitkochen! Bevor man die Erwachsenenportion verfeinert, wird die Babyportion einfach abgezweigt. Dazu gibt es alle wichtigen Infos rund um die Versorgung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr.