

Presseinformation

Dr. med. Matthias Riedl

Das Kochbuch der ersten 1000 Tage

100 Rezepte, mit denen Sie Ihr Kind ein Leben lang auf eine gesunde Ernährung prägen

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 150 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm

Preis: 24 € (D)/ 24,70 € (A)/ 33,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7328-7

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



So wird natürlich und gesund essen für Ihr Kind zur normalsten Sache der Welt – und das ein ganzes Leben lang.

Alles wird gut – diese Sicherheit wünschen sich alle Mamas und Papas. Die Zeit zwischen Schwangerschaft und drittem Geburtstag ist die prägendste im Leben. Jetzt alles richtig zu machen, ist der Traum aller Eltern. Das Kochbuch der ersten 1000 Tage von GU ist der magische Schlüssel für diese Zeit: Nie ist die Chance auf eine gesunde Prägung so groß wie jetzt! Die Ernährung in dieser Zeit legt den Grundstein für ein gesundes Leben: Eine ausbalancierte Mischkost mit viel Gemüse, Vollwertprodukten, wertvollen Kohlenhydraten und hin und wieder etwas Fleisch, Geflügel und Fisch ist dafür optimal, weiß Ernährungs-Doc Matthias Riedl. Die Rezepte sind so lecker, bunt und kreativ, dass Kinder garantiert Geschmack an gesundem Essen finden. Die Ernährungstipps für Schwangerschaft und Stillzeit, Rezepte für Breie, Beikost, kindgerechtes Fingerfood und Familienrezepte und nicht zuletzt der Ernährungsplan fürs erste Lebensjahr helfen werdenden Eltern, jetzt mit Sicherheit alles richtig zu machen.

Dr. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Buchautor sowie ärztlicher Leiter und Gründer des medicum Hamburg, einem innovativen medizinischen Versorgungszentrum, das nach einem fachübergreifenden ganzheitlichen Behandlungs-konzept arbeitet. Hinter ihm steht ein Kompetenzteam aus Diätassistenten und Oecotrophologen. Dr. Riedl ist medial sehr gut vernetzt und sehr präsent. Seit 2015 ist er regelmäßig im NDR in der Fernsehreihe »Die Ernährungs-Docs« zu sehen.