

## Presseinformation

Dagmar von Cramm

### **Das Monats-Kochbuch für Schwangere** **Monat für Monat die perfekte Nährstoffpower**

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 150 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7345-4

Erscheinungsdatum: März 2020

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Perfekt versorgt von Tag 1 bis zur Geburt – Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm begleitet dich Monat für Monat durch die Schwangerschaft.**

Einfach alles richtig machen – zu keiner Zeit ist der Wunsch nach Sicherheit so groß wie in der Schwangerschaft. Jetzt soll es nicht nur Mami gut gehen – auch das Baby braucht mit jedem Monat, den es heranwächst, individuelle Nährstoffe: Alles, was werdende Mütter jetzt zu sich nehmen, prägt die spätere Gesundheit des Babys. Dagmar von Cramm, Top-Expertin für Schwangerschafts- und Baby-Ernährung, bietet mit Das Monats-Kochbuch für Schwangere von GU ein Rundum-Sorglos-Paket für gesundheitsbewusste Schwangere, die sich und ihrem Baby das Beste bieten möchten. Stressfreie, auf den jeweiligen Schwangerschaftsmonat passgenau konzipierte Rezepte wachsen mit den Bedürfnissen von Mutter und Baby mit. So bekommen beide genau die optimalen Nährstoffe, die sie Monat für Monat brauchen. Und Veggie-Bowl (mit viel Folsäure), Erbsen-Basilikum-Erdnusscreme (Eiweißlieferant) und Knuspermüsli (mit vielen Ballaststoffen) schmecken sogar so lecker, dass sie auch nach der Schwangerschaft Appetit machen!

**Dagmar von Cramm** ist eine der bekanntesten Food-Journalistinnen Deutschlands. Mit über 4 Millionen verkauften Büchern und regelmäßiger Medienpräsenz gehört sie zu den prominentesten deutschen Expertinnen auf dem Gebiet der Ernährung, insbesondere der Baby- und Kleinkindernährung. Sie ist gefragter Gast in Verbrauchersendungen und Talkshows. In ihrem Freiburger Redaktionsbüro entwickelt sie Rezepte und Beiträge für ihre Kochbücher und Zeitschriften. Ihr Fokus liegt auf gesunder, moderner Küche für die Familie, Babyernährung, gesunder Ernährung in der Schwangerschaft und Diäten zum nachhaltigen Abnehmen.