



**DK Verlag (Hrsg.)**

## **Eltern-Wissen. Das Schwangerschafts-Kochbuch**

### **Die optimale Ernährung für Mutter und Baby**

Viele Schwangere sind unsicher, worauf sie bei ihrer Ernährung achten müssen und sollten. Dieser umfassende Ratgeber, der in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift ELTERN entwickelt wurde, informiert werdende Mütter darüber, wie sie sich während ihrer Schwangerschaft optimal ernähren und so ihrem Baby den bestmöglichen Start ins Leben ermöglichen.

Der erste Teil des Buches liefert leicht verständlich das nötige Hintergrundwissen rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Hier wird erklärt, wie sich die Essensgewohnheiten der Mutter auf die Entwicklung des Babys auswirken und die Besonderheiten der drei Trimester sowie die Zeit nach der Geburt vorgestellt.

Im zweiten Teil des Buchs finden sich über 60 leckere und unkomplizierte Rezepte für jede Gelegenheit. Von köstlichen Snacks, wie Hähnchensalat mit Sesam, über sättigende Hauptgerichte, wie Spaghetti mit Spargel und gerösteten Walnüssen, bis hin zu leichten Desserts und Smoochies bietet der Ratgeber zahlreiche Ideen zum Nachkochen. Abwechslungsreiche Wochenmenüs für jedes Trimester sowie für die erste Zeit nach der Geburt erleichtern die Planung. Übersichtliche Tabellen zeigen auf einen Blick, welche Nahrungsmittel die besten Lieferanten für die unterschiedlichen Nährstoffe sind.



Die Ratgeberreihe **DK ElternWissen** bündelt anschaulich und kompakt alles, was werdende und frischgebackene Eltern über Schwangerschaft, Geburt, Ernährung, Pflege und Entwicklung ihres Kindes wissen müssen. Die Seiten sind liebevoll gestaltetet und mit vielen Farbfotografien versehen. Die kompetenten Expertentipps werden in kurzen Texten verständlich erklärt.

Die Autorin Hope Ricciotti lehrt Geburtshilfe, Gynäkologie und Reproduktionsmedizin an der *Harvard Medical School* und arbeitet als Hebamme und Gynäkologin am *Beth Israel Deaconess Medical Center* in Boston, Massachusetts.

**DK Verlag (Hrsg.)**

## **Eltern-Wissen. Das Schwangerschafts-Kochbuch**

### **Die optimale Ernährung für Mutter und Baby**

ISBN 978-3-8310-2755-2  
200 Seiten, 185 x 237 mm  
ca. 100 farbige Abbildungen  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**