

ANNETT SCHMITTENDORF

Low Carb in der Schwangerschaft

Gesundheit mit wenig Kohlenhydraten für Mutter und Baby

systemed

© 2022 des Titels »Low Carb in der Schwangerschaft« von Anette Schmittendorf (ISBN 978-3-95814-344-9) by systemed im riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Inhalt

Gesund essen für mein Baby und mich – Low Carb in der Schwangerschaft	4
Was ist Low Carb?	4
Low Carb → LOGI	5
Die Vorteile der LOGI-Methode auf einen Blick	6
Eine erste Bestandsaufnahme – wo starten Sie?	8
Ernährungs-Tagesprotokoll	10
Die wichtigsten Mythen rund um die Ernährung in der Schwangerschaft	12
Mythos »Essen für zwei«	12
Nährstoffreich und energiebewusst mit LOGI	18
Mythos »Sie dürfen keinen Rohmilchkäse essen«	22
Mythos »Ich muss mich schonen«	25
Auch der Vitamin-D-Status profitiert!	26
Bleiben noch einige von Schwangeren häufig gestellte Fragen zu beantworten	27
Mythos »Besonders wertvoll sind jetzt Säfte, Obst und Joghurt«	29
Mythos »Wenig Salz und Eiweiß«	32
Was tun, wenn die Beine schwer werden?	34
Mythos »Wenn Fett, dann Pflanzenöl«	35
Aber ist Butter besser als Margarine?	36
Los geht's: Die ersten drei Tage mit der LOGI-Methode	38
Die ersten drei Tage mit der LOGI-Methode im Überblick	39



Rezepte

Frühstück

Beeriger Saatenquark	40
Tomaten-Pilz-Omelett	40
Sonntagsfrühstück	42

Suppen

Tomaten-Orangen-Suppe	43
Möhrensuppe	44
Kohlrabisuppe	44

Salate

Rote-Bete-Apfel-Salat mit Walnüssen	46
Fenchel-Birnen-Salat	48
Italienischer Blattsalat	48

Mittagessen

Panierter Schafskäse an Wildkräutersalat mit gedünstetem Frühlingsgemüse	50
Gedünsteter Lachs mit buntem Gemüsepackchen	52
Chili con Carne	54

Abendessen

Leipziger Allerlei mit grüner Sauce und Ei	56
Zitronenhuhn mit geschmortem Brokkoli	58
Eierkuchen mit Rote-Bete-Kraut	60

Kraftbrühen

Grundrezept für eine Gemüsekraftbrühe	62
Grundrezept für eine Hühnerkraftbrühe	63