

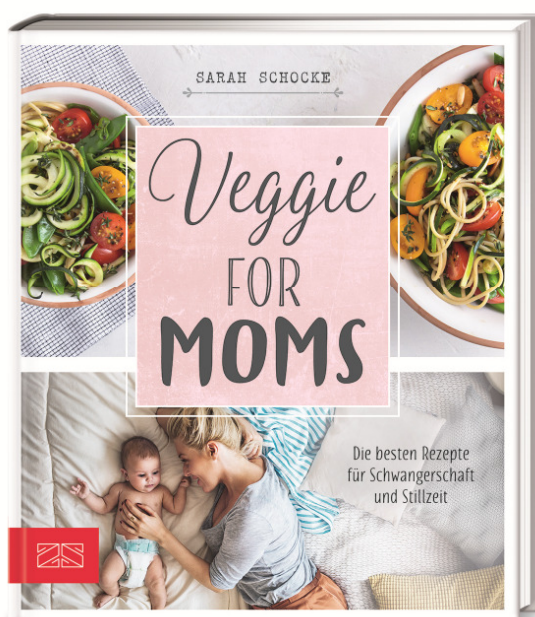


Presse-Information

Die besten vegetarischen Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit

„Is(s)t die Mama gesund, profitiert auch das Baby davon!“

Sarah Schocke



Die richtige Ernährung – in der Schwangerschaft ist sie besonders wichtig. Auch vegetarisch lebende frischgebackene Mamas oder Schwangere können sich und ihr Baby optimal versorgen – sie müssen nur wissen, wie! Ernährungswissenschaftlerin und Vegetarierin Sarah Schocke hat für „**Veggie for Moms**“ leckere, alltagstaugliche Rezepte entwickelt, die (werdende) Mütter mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Dazu gibt sie Tipps, wie Schwangerschaftsübelkeit und Stillkrisen überwunden werden können und wie man sich mit Powerfood oder auch Meditationsübungen nach schlaflosen Nächten neue Energie holt. Ein Kochbuch als Rundumsorglos-Paket – damit aus Veggie Moms auch Happy Moms werden.

Sarah Schocke
Veggie for Moms
Die besten Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit
144 Seiten | Format 18,5 x 21,5 cm
€ [D] 16,99 | € [A] 17,50
ISBN 978-3-89883-644-9
Erscheinungstermin: 06. April 2017

Mit ihrer Mehrfachkompetenz erobert **Sarah Schocke** den Kochbuch- und Ratgebermarkt: Ernährungswissenschaftlerin, Vegetarierin, Bloggerin (www.ganzundgarsaisonal.de), Buchautorin, Mutter zweier Kinder, Fachjournalistin. Als echter Foodie gehören für sie Kochen und gesund Genießen zum Essen einfach dazu. Nicht nur ihr Mann und ihre Kinder schätzen ihr großes Fachwissen und ihre kreativen Rezepte.



© Stefan Steinbach