

Inhoud

- 6 **Vóórdat ik in mama's buik zit ...**
- 8 **Eten in mama's buik 0-3 maanden**
- 10 Foliumzuur, tot wanneer?
- 11 Is alleen foliumzuur voldoende?
- 12 Gezond eten, en dan toch nog supplementen?
- 14 Misselijkheid
- 15 Franse en andere kazen
- 19 Vis, wat mag wel en wat mag niet?
- 21 Vis, gezond of toch te veel schadelijke stoffen?
- 22 Vissticks met spinazie
- 23 Geen vis, dan maar visoliecapsules ?
- 26 Vlees en vleeswaren, wat mag wel en wat niet?
- 28 Vegetarisch
- 30 Koffie
- 31 Thee en kruidenthee
- 32 Kaneel, dag pepernoten en ontbijtkoek?
- 33 **Eten in mama's buik 3-6 maanden**
- 34 Weer een kilo erbij ...
- 37 ... of een kilo eraf?
- 38 Zoetstoffen
- 40 E-nummers: zijn dat Enge nummers?
- 41 Brood, zes sneetjes per dag?
- 43 IJzer en bloedarmoede
- 46 Kuitkramp
- 47 Zó vergeetachtig ...
- 48 Astma, hooikoorts en andere allergieën
- 50 Een enkel glaasje wijn
- 51 Tweeling op komst: twee keer zoveel eten?
- 53 Koortslip
- 54 Blaasontsteking, of toch niet?
- 56 **Eten in mama's buik 6-9 maanden**
- 58 Brandend maagzuur
- 59 Zo moe ...
- 61 Stoelgang
- 63 Als het bloed te zoet wordt ...
- 65 Hoge bloeddruk en dikke voeten
- 67 **En straks? Voedingsvragen van bijna-mama's**
- 68 Borstvoeding ... als het lukt!
- 70 Borstvoeding, wat mag ik dan eten?
- 72 Borstvoeding en allergie, moeder op dieet?
- 73 Een kolfapparaat, handig om alvast in huis te hebben?
- 74 Flesjes en speentjes, hoeveel en welke?
- 75 Een borstvoedingsbeha, geen idee wanneer en welke
- 77 Borst en fles, combineren vanaf het begin ?
- 78 Flesvoeding, zo veel merken, zo veel keuze ...
- 80 Borstvoeding, minimaal 4 maanden ?
- 81 Eten rondom de bevalling
- 82 **Ik ben zwanger en ik neem mee ... een boodschappenlijstje**
- 84 Voorbeeld van een dagmenu
- 86 **Lekkere recepten**
- 88 Tropische smoothie (2 personen)
- 88 Groene kruidenomelet met kaas (2 personen)
- 89 Mediterraanse tonijnsalade (2 personen)
- 89 Sinaasappelsmoothie (2 personen)
- 90 Wortelsalade met appel (2 personen)
- 90 Frisse zuurkoolsalade (2 personen)
- 91 Spruitjestaart (Zó lust iedereen ze wel. 4 personen)
- 92 Kersenkip
- 92 Kruidkoek met thee
- 93 Walnotencake
- 93 Havermoutkoekjes (12 – 14 stuks)