

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα.....	viii
Εισαγωγή.....	ix
1 Υγιεινή διατροφή για δύο.....	1
2 Η υγιής πρόσληψη βάρους.....	21
3 Διατροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.....	33
4 Τροφές και ποτά που πρέπει να αποφεύγετε στην εγκυμοσύνη.....	43
5 Θρεπτικά συστατικά: τι κάνουν και ποια ποσότητα χρειάζεστε.....	57
6 Συμπληρώματα: ποια χρειάζονται και γιατί.....	87
7 Προβλήματα στην εγκυμοσύνη και πώς να τα αντιμετωπίσετε.....	95
8 Εξειδικευμένες δίαιτες.....	109
9 Αλφαβητάρι τροφών και συστατικών.....	121
10 Θηλασμός: η καλύτερη δίαιτα για εσάς και το μωρό σας.....	175
11 Η προετοιμασία για μια νέα εγκυμοσύνη.....	195