

Bianka Nagorny

VEGAN FOR KIDS

Phänomen-Verlag

INHALT

Vorwort	9
Einführung	11
Das vegane Kind in der Gesellschaft	20
Pro und Contra vegane Kinderernährung.	37
Potenziell kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung.	44
Frühstücksideen	51
Hauptgerichte	75
Salate	111
Süße Sachen	123
Desserts	171
Rezeptliste	186
Literaturliste	190
Web-Adressen	191
Haftungsausschluss	192
Danksagung	193
Über die Autorin	194