

Spis treści

O autorce . . . VIII

Podziękowania . . . IX

Wprowadzenie . . . X

- 1** Zdrowe jedzenie dla dwojga . . . 1
- 2** Produkty i napoje, których powinnaś unikać w ciąży . . . 25
- 3** ABC składników odżywczych – co należy jeść . . . 41
- 4** Suplementy diety – kto czego potrzebuje . . . 73
- 5** Najczęstsze dolegliwości zdrowotne i jak sobie z nimi radzić . . . 83
- 6** Zdrowa wegetariańska ciąża . . . 95
- 7** Produkty i składniki żywnościowe od A do Z . . 103
- 8** Karmienie piersią – najlepsza dieta dla ciebie i twojego dziecka . . . 167
- 9** Przygotowanie do następnej ciąży . . . 193