

- Die Vorteile dampfgegartener Speisen
- Baby-Menüs ab dem 10. Lebensmonat
- Kinderkost modifiziert für Erwachsene
- Nicht nur für Fleischtiger und Süßspechte
- Von „Emmerrisotto“ bis „Wantans“

Das Buch über dampfgegartete Kost für die ganze Familie – von Babys ab dem 10. Monat bis zu Oma und Opa. Nährstoffschonend und mit vollem Geschmack überzeugt unsere Dampfgarküche Jung und Alt.

NEU AB
FEB. 2012

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
Dipl. oec.troph. Britta Macho

Dampfgaren – vom Babybrei zur Familienkost

112 Seiten, 43 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-901518-17-1
€ 14,90 (D) | € 14,90 (A) | CHF 21,90



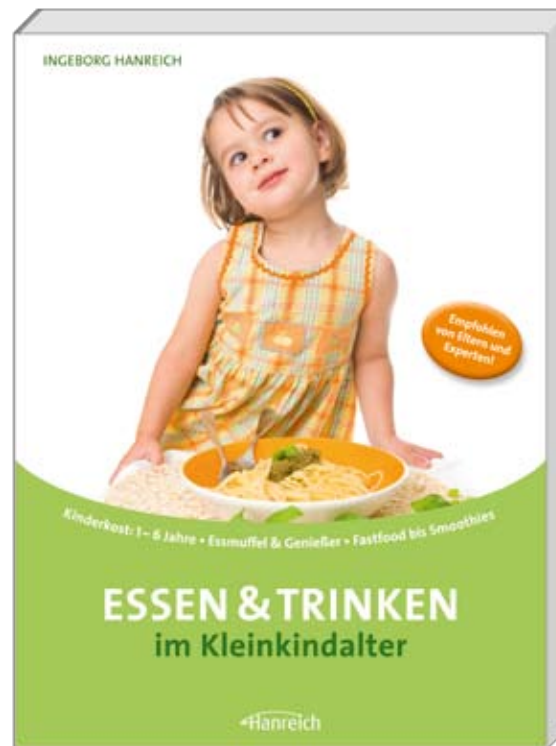
- 76 Rezepte für junge Eltern
- Von „Altwiener Erdäpfelsuppe“ bis „Zimtknödeln“
- Einfache Zubereitungshinweise für Kochneulinge
- Traditionelle und pfiifige Speisen ernährungs-wissenschaftlich optimiert

Das Praxisbuch für junge Familien mit pfiifigen Rezepten und wichtigen Tipps für die Zubereitung von einfachen, kindgerechten und schmackhaften Speisen. Bei Groß und Klein beliebt!

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
Dipl. oec.troph. Britta Macho

Pfiifige Rezepte für kleine und große Leute

192 Seiten, 80 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-901518-13-3
€ 19,90 (D) | € 19,90 (A) | CHF 28,90



- Ausgewogene Ernährung aus den 7 Lebensmittelgruppen
- Was, wie viel, wovon braucht mein Kind?
- Mahlzeitenverteilung und Wochenplan
- Tipps für Essmuffel und Genießer

Der Ratgeber für Kinderernährung, mit Tipps zur richtigen Auswahl und Zusammenstellung der Kost im Kleinkind- und Vorschulalter, inklusive Spezialkapiteln zu Gewichtsproblemen.

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
Ernährungswissenschaftlerin
Essen & Trinken im Kleinkindalter

160 Seiten, 18 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-901518-09-6
€ 19,90 (D) | € 19,90 (A) | CHF 28,90



- Brainfood – Essen für schlaue Köpfchen
- Das 1 x 1 der attraktiven Schuljause
- Was Schulkinder täglich brauchen
- 89 coole Rezepte für zwischendurch
- Von „Apfeltiramisu“ bis „Brot am Spieß“

Das Rezeptbuch für Eltern, die Abwechslung in Sachen gesunder Schulpause bieten wollen. Vieles davon ist auch für Kindergarten, Büro oder für Feste geeignet.

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
Dipl. oec.troph. Britta Macho
Coole Rezepte für zwischendurch

176 Seiten, 73 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-901518-14-0
€ 19,90 (D) | € 19,90 (A) | CHF 28,90

Hanreich
Lesen, was gut tut!

Ab € 50,-
portofrei



Praxisnah • fundiert • unabhängig

ESSEN & TRINKEN
für Sie und Ihr Baby

www.hanreich-verlag.at



- Nahrungsaufnahme im monatlichen Zyklusverlauf
- Pluspunkte und Tabus in Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung vor, während und nach der Geburt
- Von Babyblues, Blähungen & Co

Der Ernährungsratgeber spannt den Bogen von der Ernährung der Frau im Allgemeinen, über Maßnahmen bei Kinderwunsch, bis hin zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit.

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
Essen und Trinken
Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

136 Seiten, 4 farbige Abbildungen
 ISBN 978-3-901518-07-2
 € 16,50 (D) | € 16,50 (A) | CHF 23,90



- Stillen von A bis Z
- Flaschenkost im Überblick
- Mahlzeitenfahrplan für die Beikost
- 4 Beikostpläne & Gläschen-Übersicht
- Allergieprävention im ersten Lebensjahr

Das Handbuch zur Ernährung im 1. Lebensjahr bietet Ihnen wertvolle Hinweise zu Stillen, Flaschennahrungen, Beikostbeginn und zum Thema Allergieprävention.

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
 Ernährungswissenschaftlerin
Essen & Trinken im Säuglingsalter

192 + 32 Seiten, 25 farbige Abbildungen
 ISBN 978-3-901518-10-2
 € 23,90 (D) | € 23,90 (A) | CHF 34,90

**BUCH PLUS
 BEIHEFT**



- Babybrei-Zutaten von A bis Z
- Stufenplan Babybreie bis zum ersten Geburtstag
- Wissenschaftlich fundiert mit der richtigen Zugabe von Öl und Saft
- 30 Rezepte für den Umstieg auf Familienkost

Die praktische Anleitung zum Selberkochen mit speziellen Tipps zur Vorab-Zubereitung von Beikostbreien. Eine Alternative zur Gläschenkost und ideale Ergänzung zum Stillen.

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC
 Dipl. oec.troph. Britta Macho
Rezepte & Tipps für Babys Beikost

176 Seiten, 85 farbige Abbildungen
 ISBN 978-3-901518-08-9
 € 19,90 (D) | € 19,90 (A) | CHF 28,90

Hanreich
 Lesen, was gut tut!

Leseproben, Rezepte, **Inhaltsverzeichnisse** der Bücher, Presstexte, Autorinnenportraits und unseren **Newsletter** finden Sie unter www.hanreich-verlag.at

Wir bieten Ihnen zusätzlich **diverse Merkblätter** (teils gratis auf unserer Webseite, teils um 0,90 €/Stk.) und **informative Poster**. Sie können diese in unserem Onlineshop bestellen oder direkt bei Verlag Ingeborg Hanreich Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4

Ernährungshotline für Mutter & Kind:
 Mo – Fr von 9.30 – 12.00
0900 34 01 01*
 (*0,88 €/Minute aus dem österr. Festnetz)



Ernährungsberatung via Skype oder mit Frau Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC (Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin) **persönlich in 1060 Wien**, Esterhazygasse 7/2 können Sie vereinbaren unter (+43 1) 504 28 29-1.

empfohlen von



Auslieferung Österreich: Mohr Morawa (Mayr/Raunjak/Bussmann)
 Preise inkl. USt, zzgl. Versandkosten, Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand 02/2012

Hanreich
 Lesen, was gut tut!



**Ab € 50,-
 portofrei**

Praxisnah • fundiert • unabhängig

REZEPTE & TIPPS
für die ganze Familie

www.hanreich-verlag.at