



Moana Werschler

### **Mama, ich will Brokkoli!**

Die leckersten Rezepte von „Miss Broccoli“. Mehr Gemüse und Spaß: Gesunde Familienküche leicht gemacht

232 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1705-6  
€ 24,00 [D] / € 24,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Das erste Buch der Erfolgsbloggerin „Miss Broccoli“ – mit den besten Rezepten und Tipps sowie fünf Schritten, um ab sofort gesünder zu leben**
- **Die Autorin ist Ernährungscoach für Familien – monatlich suchen 200.000 Eltern Rat und Rezepte auf ihrem Blog und ihren Kanälen**
- **So können Eltern selbst Picky Eater und Gemüseuffel für gesundes Essen begeistern und den Alltag mit schnellen, gesunden Rezepten meistern**

### **Lust auf mehr Gemüse?**

So macht Essen in der Familie Spaß: In ihrem Ratgeber zeigt Ernährungscoach und Familienbloggerin Moana Werschler, wie die ganze Familie trotz Alltagsstress nachhaltig und gesund isst. Wie sieht eine ausgewogene Kinderernährung aus? Was können Eltern gegen Stress am Esstisch tun? Wie können sie damit umgehen, wenn ihr Kind ein Gemüseuffel ist? Und welche gesunden Süßigkeiten gibt es eigentlich? Neben Ratschlägen zum Einkaufen und zur Menüplanung gibt die Autorin Tipps, wie Eltern Stress vermeiden und wie sie ihre Kinder für mehr Gemüse begeistern können. Außerdem im Buch: die 66 besten und leckersten Rezepte von ihrem Blog »Miss Broccoli«.

### **Aus dem Inhalt:**

- So sieht eine ausgewogene Ernährung aus
- Nährstoffe in Balance
- Kritische Nährstoffe
- Snacks und Süßigkeiten
- Gesünder essen leicht gemacht
- Wege aus den stressigen Mahlzeiten
- Menüplan und Meal Prepping
- Kinderleichte Rezepte, die allen schmecken

### **Die Autorin**

Moana Werschler ist ganzheitlicher Ernährungscoach für Familien. Ihr Spezialgebiet sind Kinder, die wenig oder kein Gemüse essen. Sie liebt es, draußen zu sein und die Welt zu entdecken. Ihre größte Leidenschaft ist jedoch gutes, gesundes Essen mit viel Gemüse. Unter „missbroccoli.com“ bloggt sie regelmäßig über gesunde und nachhaltige Ernährung für Kinder und die ganze Familie. Über [www.healthyhappyfamily.ch](http://www.healthyhappyfamily.ch) bietet sie ihr Coaching an. Sie ist Mutter von zwei Jungs und lebt bei Aarau in der Schweiz.

