

Inhaltsverzeichnis

Der Breifrei-Fahrplan Alles, was du wissen musst

9

Beginn der Beikostzeit

Wie dein Baby dir zeigt,
dass es startklar ist

10

Dein Breifrei-Fahrplan

Schritt für Schritt essen wie die Großen

12

Beispielteller

für die erste Mahlzeit

16

Die zweite Mahlzeit

Getreide-Obst

18

Die dritte Mahlzeit

Getreide-Milch

19

Lebensmittel für den Start

Dein Breifrei-Vorrat für zu Hause

20

Ausstattung ...

... Must have

22

Ausstattung ...

... Nice to have

24

Beispielteller

für Tag 1

26

Beispielteller

für Tag 2

28

Beispielteller

für Tag 3

30

Beispielteller

für Tag 4

32

Beispielteller

für Tag 5

34

Beispielteller

für Tag 6

36

Beispielteller

für Tag 7

38

Sicherheitsregeln

und Verschlucken

40

Lebensmittelallergie

und die Einführung potenzieller
Allergene

44

Die Verdauung deines Babys

Wie sie sich mit der Beikost verändert

46

		Greifen lernen	
		und essen mit Besteck	70
		Unterwegs	
		Auswärts essen mit Baby	72
		Lebensmittel	
		für geübte Ess-Anfänger*innen	74
Jedes Kind is(s)t individuell			
Nicht nur die Geschmäcker sind verschieden!	48	Erwachsenenessen	
		Was ist mit Sushi, Fast Food und Co.?	76
Spielen ...		Beikost-Mythen	
... und forschen am Esstisch	50	und der Faktencheck	78
Wählerisches Essverhalten		Ende des Fahrplans	
und Picky Eating im Kleinkindalter	52	Wie individuell darf Ernährung sein?	80
Breifrei ...		Meal Prep	
... oder doch Brei?	54	Warum Breifrei genauso schnell geht wie Brei	83
Nährstoffe		Was mache ich, wenn ...	
Ausreichende Versorgung für die Kleinsten	58	... mein Kind allergisch ist?	86
Nährstoffbooster		Grundrezepte	89
für eure Familienküche	60	Getreide + Obst	109
Rundum gut versorgt		Getreide + Gemüse + Protein	137
Beispielteller für dein Baby	62	Milch + Getreide + Obst	187
Stillen und Pre-Nahrung		Stichwortregister	216
nach Bedarf deines Kindes	64	Rezeptregister	217
Wasser trinken		Impressum	222
und Flüssigkeitsmengen	66		
Ungeeignete Lebensmittel			
Und was dein Baby im ersten Lebensjahr nicht braucht	68		