

Inhaltsverzeichnis

Der Breifrei-Fahrplan Alles, was du wissen musst

	9	
Beginn der Beikostzeit Wie dein Baby dir zeigt, dass es startklar ist	10	Beispielteller für Tag 1
Dein Breifrei-Fahrplan Schritt für Schritt essen wie die Großen	12	Beispielteller für Tag 2
Beispielteller für die erste Mahlzeit	16	Beispielteller für Tag 3
Die zweite Mahlzeit Getreide-Obst	18	Beispielteller für Tag 4
Die dritte Mahlzeit Getreide-Milch	19	Beispielteller für Tag 5
Lebensmittel für den Start Dein Breifrei-Vorrat für zu Hause	20	Beispielteller für Tag 6
Ausstattung Must have	22	Beispielteller für Tag 7
Ausstattung Nice to have	24	Sicherheitsregeln und Verschlucken
		Lebensmittelallergie und die Einführung potenzieller Allergene
		Die Verdauung deines Babys Wie sie sich mit der Beikost verändert
		40
		32
		30
		28
		26
		34
		36
		38
		44
		46

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