

THEORIE

# MULTIPLE ALLERGIEN IM KINDESALTER

- 6 Die Allergene unter der Lupe
- 12 Nährstoffprofile – darauf müssen Sie achten
- 16 Lebensmittelempfehlungen für eine  
allergenarme Ernährung
- 18 Ernährung bei multiplen Allergien –  
diese Fragen habe ich noch
- 20 Beikostaufbau im ersten Lebensjahr
  
- 124 Hilfreiche Adressen
- 125 Rezeptregister
- 128 Impressum

## 2 INHALT

# GENUSSVOLL SCHLEMMEN

## OHNE MILCH, EI, WEIZEN UND SOJA

**26 B(R)EIKOST VOM 5. BIS 12. MONAT**

Trotz multipler Allergien können Sie Ihr Baby bereits im ersten Lebensjahr mit allen wichtigen Nährstoffen gut versorgen.

**50 FRÜHSTÜCK – AB 13. MONAT**

Ab etwa einem Jahr wächst die Entdecker-Lust auf dem Teller: Verträgliche Brote und Müslis sind ein guter Start in den Tag.

**56 FINGERFOOD – AB 13. MONAT**

Von der Hand in den Mund schmeckt es den Kleinen am besten. Darum gehören Burger, Wraps und Bratlinge zu den absoluten Favoriten.

**74 SALATE, SUPPEN & SAUCEN – AB 13. MONAT**

Auf geht's zur Vitamin-Tankstelle – hier gibt's den gesunden Genuss schüsselweise.

**96 HAUPTGERICHTE – AB 13. MONAT**

Lasagne, Nudelauflauf, Fischstäbchen – auf all das muss Ihr Kind auch bei Allergien nicht verzichten.

**114 DESSERTS & KUCHEN – AB 13. MONAT**

Naschen erlaubt! Schokopudding Helene, Grießschnitten und ein kunterbunter Geburtstagskuchen trösten über den Verzicht auf verbotene Süßigkeiten hinweg.