

# 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

# 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.