

Inhalt

Vorwort 6

Von der Milch zum Brei

Worum es beim Zufüttern geht 10
Tatsachen und Legenden zur Beikost 12
Grundlagen einer gesunden Ernährung 14
Besondere Ernährungsformen 18
Nahrungsmittelallergien 20
Ist Ihr Baby bereit für Beikost? 22
Neue Nahrungsmittel einführen 23

Erste Kostproben: Erste Phase – mit etwa 6 Monaten

Los geht's: Was Sie benötigen 26
Welche Nahrungsmittel soll ich verwenden? 29
Gut geeignet für den Anfang 30
Die Mahlzeiten des Babys zubereiten 34
Der allererste Löffel Brei 36
Empfehlungen zur Ernährung im ersten Jahr 40
Die Reaktion Ihres Babys 42
Fingerfood anbieten 44
Erster Gemüsebrei: Karottenbrei 46
Gebackener Kürbis 47
Erster Gemüse-Kartoffel-Brei 47
Gebackene Süßkartoffel 48
Trio aus Wurzelgemüse 49
Karotten-Apfel-Süßkartoffel-Brei 50
Butternusskürbis-Apfel-Mus 51
Butternusskürbis-Birnen-Brei 51
Apfel- und Birnenmus 52

Babykost ohne Kochen 54
Variationen von Mangomus 55
Menüplaner 56

Neuer Geschmack:

Zweite Phase – 6 bis 9 Monate

Von Anfang an alles richtig machen:

Neue Speisen anbieten 60
Die besten neuen Lebensmittel 62
Worauf Sie verzichten sollten 64
Kauen lernen mit stückiger Kost 66
Leckerer für kleine Finger 68
Die 10 wichtigsten Tipps zur Beikost 72
**Grundrezept: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-
Brei 74**
Kürbis-Erbesen-Brei 74
Kartoffel-Karotten-Mais-Brei 75
Lauch-Süßkartoffel-Blumenkohl-Brei 76
Linsensuppe mit Süßkartoffel 77
Nudeln mit Tomaten und Butternusskürbis 78
Der abendliche Milch-Getreide-Brei 80
Grundrezept: Vollmilch-Getreide-Brei 80
Haferbrei mit Apfel 81
Grießbrei mit Pfirsichmus 81
Annabells leckerer Lachs 82
Kabeljau mit Butternusskürbis 83
Spinat-Kabeljau-Brei 84
Hähnchen-Pastinaken-Brei 86
Mildes Hähnchen-Aprikosen-Curry 87
Hähnchen mit Süßkartoffel und Erbsen 88
Erster Rindfleischetopf 90
Grundrezept: Getreide-Obst-Brei 92
Apfel-Brombeer-Kompott 93

Apfel-Birnen-Mus mit Aprikosen 94
Äpfel und Pflaumen mit Blaubeeren 94
Birnen-Pflaumen-Kompott 96
Menüplaner 97

Ausgewogen essen:

Dritte Phase – 10 bis 12 Monate

10 bis 12 Monate: Eine ausgewogene
Ernährung 100

Feste Kost: Kraftvoll zubeißen 102
Selber essen – so klappt es 104
Familienkost 106
Unterwegs 107
Nudelsauce Tomate-Basilikum 108
Himmlisches Couscous 109
Nudel-Risotto 110
Hähnchen-Bolognese 111
Annabells leckere Bolognese 112
Käse-Reis-Bällchen 114
Annabells Hähnchen-Burger 115
Mini-Fleischbällchen 116
Fischstäbchen 117
Kleine belegte Brote 118
Baguette-Pizza 119
Käse-Apfel-Tortilla 119
Bananeneis am Stiel 120
Blaubeer-Bananen-Eis 120
Bananen-Muffins 122
Hafer-Cookies 123
Menüplaner 124

Hilfreiche Adressen 125
Register 125