

Vorwort **6**

THEORIE

| |
|---|
| Breifrei – was ist das? 8 |
| Breifreie Beikost und Stillen 10 |
| Ängste und Sorgen 12 |
| Nährstoffreich kochen 14 |
| Ausstattung für die Beikostzeit 16 |
| Meal Prep für Eltern 18 |
| Breifrei unterwegs 20 |
| FAQ aus der Community 22 |

REZEPTE

| |
|------------------------------|
| Frühstück 24 |
| Kalte Gerichte 40 |
| Warme Gerichte 62 |
| Zuckerfrei Backen 118 |
| Basics 136 |

Register **154** Impressum **160**

Breifrei 1 × 1 **Klappe vorne**

Beispieltag mit Zwischensnacks **Klappe hinten**

Ungeeignete Lebensmittel **Umschlag vorne**

Drei Snackteller für dein Baby **Umschlag hinten**