

## **THEORIE**

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

## **REZEPTE**

Frühstück	<b>24</b>
Kalte Gerichte	<b>40</b>
Warme Gerichte	<b>62</b>
Zuckerfrei Backen	<b>118</b>
Basics	<b>136</b>

Register	<b>154</b>	Impressum	<b>160</b>
----------	------------	-----------	------------

Breifrei 1 × 1	<b>Klappe vorne</b>
Beispieltag mit Zwischensnacks	<b>Klappe hinten</b>
Ungeeignete Lebensmittel	<b>Umschlag vorne</b>
Drei Snackteller für dein Baby	<b>Umschlag hinten</b>