

INHALT



Vorwort von Ingeborg Stadelmann	7
Einladung zu einer kulinarischen Entdeckungsreise mit Ihrem Baby	11
Hinweise für den Gebrauch des Buches	12
Vom Säugling zum Kleinkind	15
Extraküche für das Baby?	22
Lebensmittelkunde: das Beste für das 1. Lebensjahr	24
Vegetarische und vegane Beikost	43
Genießen mit allen Sinnen: schlürfen, schmatzen, „Essen fassen“	46
Schritt für Schritt zur Beikost	51
Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr	52
Der Gemüsebrei (Gemüse-Kartoffel/Getreide-Fleisch/Fisch-Brei)	55
Der Milchbrei (Milch-Getreide-Brei)	57
Der Obstbrei (Obst-Getreide-Brei)	58
Frühstück	60
Grundrezepte	62
5.-7. Monat	71
Gemüsebrei	72
Obstbrei	88
Milchbrei	98

8.-10. Monat	105
Gemüsebrei	106
Obstbrei	122
Milchbrei	126
Ab dem 11. Monat - Familienrezepte	131
Gemüsebrei & Familienrezepte	132
Obstbrei & Familienrezepte	143
Milchbrei & Familienrezepte	147
Backrezepte & Fingerfood	151
Gesund essen wie die Großen: Ernährung im 2. Lebensjahr	165
Extra: Allergiophylaxe	170
Alles auf einen Blick	179
Rezepte nach Kapiteln und Altersgruppen	180
Breirezepte mit Altersangaben	183
Familienrezepte	185
Wegweiser Zutaten	186
Wegweiser Ernährung	187
Nützliche Adressen, Literatur	188