

Beikostplan														
Alter/ Monate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Morgens	Muttermilch bzw. Pre-Nahrung nach Bedarf									Immer mehr Familienkost z. B.				
Mittags					Gemüse-Brei*					Frühstück Porridge, mittags einfache				
Nach-Mittags									Getreide-Obst-Brei				Familien-gerichte, Abendessen	
Abends										Milch-Getreide-Brei				Brotstück-chen und Aufstrich

Zu Beginn der Beikosteinführung ab dem 5. Monat:

1. Woche Gemüsebrei
2. Woche: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei oder Gemüse-Getreide-Brei
3. Woche: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei oder Gemüse-Getreide-Brei mit Zugabe von Fleisch Fisch oder Eigelb



Rezepte und Wissen für Brei, Beikost, Vollwertkost und mehr gibt's in:

BIO für mein Baby
ISBN: 978-3742320285
von Veronika Pichl