

# BEIKOST



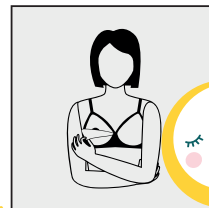
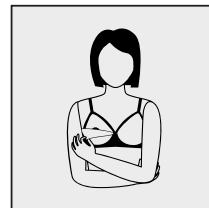
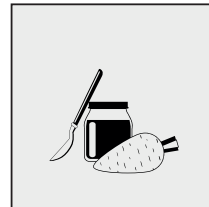
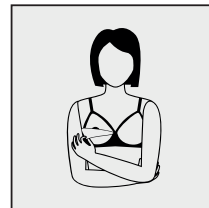
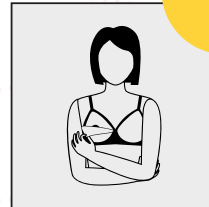
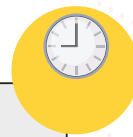
## GEMÜSE - KARTOFFEL - FLEISCH - BREI

Frühestens mit Beginn des 5. Monats

- 90 - 100 g Gemüse
- 40 - 60 g Kartoffeln
- etwas Wasser
- 20 - 30 g mageres Fleisch
- 1,5 EL Fruchtsaft (z.B. Orangensaft)
- 1 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

## ALTERNATIVE

- Industriell hergestellter Fertigbrei, 190g Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei



# BEIKOST



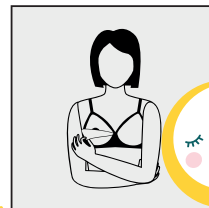
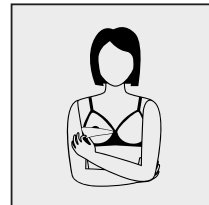
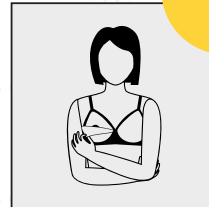
## MILCH - GETREIDE - BREI

Frühestens mit Beginn des 6 Monats

- 200 ml Vollmilch (3,5% Fett)
- 2 EL Vollkorn - Getreide
- 20 g Obst

## ALTERNATIVE

- Industriell hergestellter Fertigbrei, 190g Milch - Getreide - Brei (Achtung! Auf Zutaten achten, oft Zucker verarbeitet.)



# BEIKOST



## GETREIDE - OBST - BREI

Frühestens mit Beginn des 7. Monats

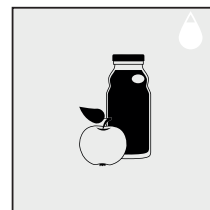
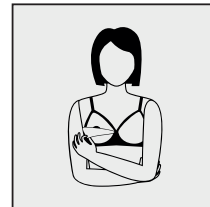
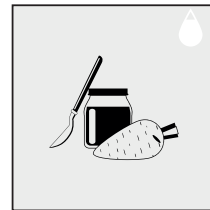
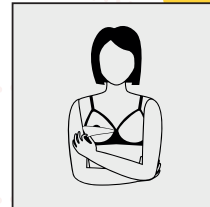
- 2 EL Vollkorn-Getreide - Flocken
- 100 g Obst
- 1 TL Rapsöl

## ALTERNATIVE

- Industriell hergestellter Fertigbrei, 190g Getreide - Obst - Brei (Achtung! Auf Zutaten achten, oft Zucker verarbeitet.)

## GETRÄNK

- Wasser



BEIKOST

MamiBees

## ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST

Frühestens mit Beginn des 10. Monats  
3 Hauptmahlzeiten:

Frühstück

- 2 EL Hafer - Flocken
- 100 g Obst
- 100 ml Vollmilch (3,5 % Fett)

Mittag

- 20 g Vollkorn Spaghetti
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 30 g Hackfleisch
- 1 EL Pflanzenöl

Abend

- 1 Scheibe Vollkornbrot - fein gemahlen
- 1 TL Butter
- 1 Scheibe Käse
- 1 Stück Gurke

