

# Babys erster Brei - Mittagsbrei

	1	+	2	+	3	+	4	
	100 g Gemüse		50 g Kohlenhydrate*		30 g Fleisch/Fisch oder 10 g Getreideflocken		Vitamin C	
ab Beikoststart	Gurke (roh) Kürbis Möhre / Karotte Pastinake Steckrübe Zucchini		Couscous (Vollkorn) Hirse (E) Kartoffel Nudeln (Vollkorn) (E) Süßkartoffel C Reis (Naturreis) (E)		<b>Fleisch</b> ( <i>mageres wählen</i> ) Hähnchen (E) Kalb (E) Lamm (E) Pute (E) Rind (E) Schwein (E)	<b>Fisch</b> Forelle Hering Kabeljau Lachs Makrele Pangasius Scholle Seelachs	<b>Getreideflocken</b> Grieß (Weizen, Dinkel) Haferflocken (E) Hirseflocken (E) Vollkornzwieback (E) (ohne Zucker)	ca. 30 ml oder 30 g  Orangensaft (C) (100% Frucht) Fenchel (C) Kohlrabi (C) Petersilienwurzel (C)
1-2 Monate nach Start	Aubergine Blumenkohl (C) Brokkoli (C) Erbsen Fenchel (C) (E) (N) Grüne Bohnen Kohlrabi (C) (N) Schwartzwurz (E) Spargel		Bulgur (Vollkorn)		<b>Fleisch</b> ( <i>mageres wählen</i> ) Hackfleisch (E)	<b>Fisch</b> Aal Sardine Sprotte		ca. 30 g  Blumenkohl (C) Brokkoli (C) Grünkohl (C)(E) Papaya (C)
3-4 M. nach Start	Grünkohl (C) (E) (N) Mangold (E) (N) Rosenkohl (C) Rote Beete (N) Spinat (C) (E) (N) Wirsing (N)		Bohnen (E) Kichererbsen (E) Linsen (E)		Mehr Information auf <a href="http://kleinespinatesser.de">kleinespinatesser.de</a>			ca. 30 g  Rosenkohl (C) Spinat (C) (E)
								<b>5</b> + 15 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl) in den fertigen Brei rühren

## Hinweise:

- > Der Mittagsbrei besteht aus 5 Komponenten: Gemüse, Kohlenhydrate, Fleisch/Fisch/Getreide, Vitamin C und Öl. Wähle aus jeder Komponente eine Zutat.
- > \*50 g Kohlenhydrate bezieht sich auf das gekochte Lebensmittel (z. B. 50 g gekochter Reis)
- > Durch Zugabe von Wasser wird die gewünschte Konsistenz erreicht.
- > Die Mengenangaben sind als proportionaler Anteil zu sehen und je nach Hunger des Kindes zu erhöhen oder zu verringern.
- > Die Altersangabe dient lediglich als grobe Richtlinie. Manche Kinder vertragen viele Lebensmittel schon früher, andere haben einen empfindlicheren Magen.
- > (C) = hoher Gehalt an Vitamin C | (E) = hoher Gehalt an Eisen | (N) = hoher Nitratgehalt

