

# Beikost - Welche Lebensmittel ab wann?

## Ab Beikost-Start

Apfel  
Avocado  
Banane  
Birne  
Dinkel  
Fisch  
Gurke  
Haferflocken  
Hirse  
Huhn  
Kaki  
Kartoffel  
Kürbis  
Lamm  
Melone  
Möhre/Karotte  
Pastinake  
Pflaume  
Pute  
Reis  
Rind  
Schwein  
Steckrübe  
Süßkartoffel  
Weizen  
Zucchini

## 1-2 Monate nach Start

Aprikose  
Aubergine  
Blaubeere  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Erbsen<sup>B</sup>  
Fenchel<sup>N</sup>  
Grüne Bohne<sup>B</sup>  
Kohlrabi<sup>N</sup>  
Joghurt, Natur  
Mango  
Nektarine  
Papaya  
Pflirsich  
Schwartzwurz  
Spargel

## 3-4 Monate nach Start

Ananas  
Bohnen<sup>B</sup>  
Brombeere  
Ei  
Erdbeere  
Grünkohl<sup>B N</sup>  
Himbeere  
Johannisbeere  
Käse (mild)  
Kichererbsen  
Kiwi  
Linsen  
Mangold<sup>N</sup>  
Rosenkohl<sup>B</sup>  
Rote Beete<sup>N</sup>  
Spinat<sup>N</sup>  
Stachelbeere  
Weintraube  
Wirsing<sup>B N</sup>  
Zwiebel<sup>B</sup>

## 5-6 Monate nach Start

Clementine  
Feige  
Grapefruit  
Kirsche (entsteint)  
Mandarine  
Orange / Apfelsine  
Paprika  
Quark  
Rotkohl<sup>B</sup>  
Tomate  
Weißkohl<sup>B</sup>  
Zitrone

### Hinweise:

-> B = können blähend wirken

-> N = erhöhter Nitratgehalt

-> Empfehlungen für die Beikosteinführung nach Beikostplan, die darauf beruhen, dass manche Lebensmittel einfacher zu verdauen sind als andere.

-> Eltern müssen sich nicht streng an diese Liste halten. Vielmehr dient sie als Hilfe, um gerade für die ersten Wochen eher schonende Zutaten zu wählen. Manche Babys vertragen vieles gut, andere haben dagegen einen eher empfindlichen Magen.

-> Bei speziellen Fragen, Bedenken oder einem möglichen Allergierisiko sollte immer der Kinderarzt konsultiert werden!

Mehr Information auf [www.kleinespinatesser.de](http://www.kleinespinatesser.de)

