

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

90-100g Gemüse
40- 60g Kartoffeln
30- 45g Obstsaft
8- 10g Öl
20- 30g Fleisch



Vollmilch-Getreide-Brei

200g Vollmilch
20g Getreideflocken
20g Obstsaft,
-püree



Getreide-Obst-Brei

20 g Getreideflocken
90 g Wasser
100g Obst
5 g Butter



Industriell hergestellte
Beikostmahlzeit

- Baby-/Junior-Menü
- Milchfertigstellungsbrei
- Getreide-Obst-Brei

MUTTERMILCH

oder
Säuglingsmilch

**BROT-MILCH-
MAHLZEIT**

ZWISCHENMAHLZEIT

**GETREIDE-
OBST-BREI**

(nachmittags, ohne Milch)

ZWISCHENMAHLZEIT

**BROT-MILCH-
MAHLZEIT**

VOLLMILCH-GETREIDE-BREI

abends, (als Fertigbrei ab 6. Lebensmonat)

GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

(mittags, entweder Eigenzubereitung oder als Fertigmahlzeit)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Monat