



Beikost-Fahrplan



Von der Milch zum Familientisch · Buch 3

Alter	Mahlzeit	Lebensmittel	Konsistenz	Menge
5. Monat	Mittags-Brei (1x)	Karotte, Pastinake, Kürbis pur	Sehr fein püriert, dünn	2–6 TL
6. Monat	Mittags-Brei (1x)	+ Kartoffel, Zucchini, Fleisch (20g)	Fein püriert	90–100 g
7. Monat	+ Abend-Brei (2x)	Milch-Getreide-Brei (Hafer, Hirse, Grieß)	Sämig, leicht stückig	150–200 g
8. Monat	+ Nachmittag (3x)	Obst-Getreide-Brei (Apfel, Birne, Banane)	Stückig, weich zerdrückt	150–200 g
9. Monat	3 Breie + Fingerfood	+ Brot, weiche Nudeln, Reis, Fisch	Grob zerdrückt, Stücke	200–250 g
10. Monat	Übergang Familientisch	+ Hülsenfrüchte, Ei, Vollkorn, Käse	Weiches Stückiges, Fingerfood	Selbst reguliert
11. Monat	Familientisch adaptiert	Fast alles — wenig Salz, kein Honig	Familienessen zerkleinert	Selbst reguliert
12+ Monate	Familientisch komplett	+ Kuhmilch als Getränk, Honig ab 1 Jahr	Normal, kindgerecht	3 Haupt + 2 Snacks

✓ Geeignet

Karotte, Pastinake, Kürbis, Kartoffel, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Süßkartoffel, Fenchel, Apfel, Birne, Banane, Avocado, Haferflocken, Hirse, Reis

✗ Tabu im 1. Jahr

Honig (Botulismus!), Salz, Zucker, Kuhmilch als Getränk (bis 12 Mo.), rohe Eier, Nüsse ganz, Rohmilchkäse, scharfe Gewürze, Softdrinks, Fertiggerichte

💡 **Beikost-Regeln:** Immer nur 1 neues Lebensmittel pro Woche einführen. Allergie-Beobachtung 3-4 Tage. Baby entscheidet die Menge! Stillen/Flasche bleibt Hauptnahrung bis 10. Monat.



KaufBio Buchserie — Band 3: Bio-Baby-Ratgeber

kaufbio.de/buecher