

# Vegane Beikost für Stillkinder

*Rezepte und Tipps, mit denen der Übergang von der Brust an den Familientisch gelingt*

## Inhaltsverzeichnis

### Einleitung

#### **1. Kapitel: Die Beikosteinführung**

- Warum überhaupt etwas anderes als Muttermilch?
- Beikostreif? Los geht's!
- Stillen wir nun ab?

#### **2. Kapitel: Die Beikostreifezeichen im Überblick**

- Sitzen können
- Kauen und Kaubewegungen
- Gezieltes Greifen und Führen
- Der Zungenstoßreflex ist verschwunden

#### **3. Kapitel: Beikost - Wann geht's los?**

- Zu frühe Gabe von Beikost
- Zu späte Gabe von Beikost
- Mein Essen - unser Essen?

#### **4. Kapitel: Welche Lebensmittel bieten sich an?**

#### **5. Kapitel: Lebensmittel, die tabu sind**

#### **6. Kapitel: Brei oder Fingerfood (BLW)?**

- Jedes Kind isst anders
- Die Kraft der Affirmation

#### **7. Kapitel: Wissenswertes über vegane Beikost**

- Das Thema Eisen

#### **8. Kapitel: Frühstücksrezepte**

- Brei mit Obst oder Gemüse
- Obst
- Das gesunde Sommerfrühstück
- Der perfekte Milchreis
- Papaya-Avocado Salat
- Kraftvolles Quinoa Müsli
- Pancakes

#### **9. Kapitel: Rezepte für tagsüber und abends**

- Gedünstete Gemüsesticks
- Das Grundrezept für jeden stückigen und glatten Brei
- Die Alleskönnersuppe
- Gemüsepudding mit Humus oder Fruchtmus
- Gemüsebratlinge
- Nudeln, Pasta, Kartoffeln und Reisbällchen

- Klassischer Nudelauflauf
- Hummus Varianten
- Guacamole
- Herbstsuppe
- Varianten einer Kartoffel, Kürbis- oder Blumenkohlkreation
- Pilzrisotto
- Orientalische Couscous-Pfanne
- Thai Curry mit Quinoa für fortgeschrittene Beiköstler
- Champignon Gulasch
- Südamerikanische Babytortillas für Beikostprofis
- Geschmacksexplosives Blumenkohlcurry für Beikostprofis

### **10. Kapitel: Gesunder Süßkram**

- Babys erster Kuchen
- Schokopudding
- Leckere Eis Popsicles
- Bananenbrot

### **11. Kapitel: Rezepte für unterwegs**

- Fingerfood aus frischem Gemüse und vielem mehr
- Obst to go
- Herzhafter Aufstrich
- Amaranthriegel
- Couscous Salat
- Nudelsalat
- Tortillafladen für leckere Wraps
- Wraps mit Bohnen-Amaranth Füllung und frischem Gemüse
- Gesunde Cupcakes
- Früchte des Südens als veganes Kraftpaket im Urlaub

### **12. Kapitel: Tipps für die Gesundheit**

- Ist die vegane Ernährung für Kinder gefährlich?
- Deine Milch während der Beikostzeit
- Schadstoffe in der Milch
- Karies bei Babys und Kleinkindern
- Das kranke Kind und Beikost
- Blähungen durch die Ernährung der Mutter
- Heilende Lebensmittel
- Superfood und Nahrungsergänzung
- Versorge Dich gut!
- Wie viele Stillmahlzeiten sind noch normal?

### **Schlusswort und Dank**

### **Rechtliches**