



**Fiona Wilcock**

## **Babynahrung selbst gemacht**

**Nur das Beste für mein Kind. Mehr als 200 Rezepte**

### **Wie führe ich mein Baby ans Essen heran?**

Als Ratgeber und Kochbuch in einem liefert dieses Buch alles Wissenswerte über die **Einführung von Beikost** und ausgewogene **Babybrei-Rezepte** ab dem 5. Monat. Von ersten Kostproben aus püriertem Gemüse über Fingerfood bis hin zu gemeinsamen Familienmahlzeiten ist es ein spannender Weg. **Beikostpläne, Nährwerttabellen und Informationen über Baby led Weaning** machen es mit diesem Buch einfach, für liebevolle Abwechslung auf Babys Teller zu sorgen.

### **Alles über Nahrungsmittel, Konsistenzen und Aromen**

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Beikost-Einführung? Welche Nährstoffe braucht mein Kind für ein gesundes Wachstum? Worauf ist bei der Zubereitung von Babybrei zu achten? Dieser Ratgeber hilft, bei diesem wichtigen Schritt in der Entwicklung von Babys alles richtig zu machen. Kombiniert mit praktischen Wochenplänen werden **200 sorgfältig getestete Rezepte** vorgestellt, mit denen Babys nach und nach verschiedene Nahrungsmittel, Aromen und Konsistenzen kennenlernen. So fällt es Eltern leicht, ihre Babys zum richtigen Zeitpunkt mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und ihnen die Freude am Genuss zu vermitteln.

### **Alltagstauglich und umfassend, der Ratgeber im Überblick:**

- **200 sorgfältig getestete Rezepte**, kombiniert mit praktischen Wochenplänen für die Beikost
- Jede Menge **praktisches Wissen und Tipps** zu Beikosteinführung und Ernährung
- **Entwickelt nach den Empfehlungen der DGE** (Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

**Mit über 200 Rezepten, wertvollen Tipps und umfassendem Hintergrundwissen können Sie die Beikosteinführung mit diesem Ratgeber kompetent und abwechslungsreich gestalten – ganz ohne Stress!**



**Fiona Wilcock**

**Babynahrung selbst gemacht**

**Nur das Beste für mein Kind. Mehr als 200 Rezepte**

ISBN 978-3-8310-4550-1

224 Seiten, 203 x 240 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)