

Deine erste Einkaufsliste für die Beikostzeit

(ab ca. 5./6. Monat)

Die Beikostzeit ist ein neuer, spannender Schritt für dich und dein Baby.
Weniger ist am Anfang mehr — dein Baby darf in seinem Tempo
natürlich und ganz achtsam entdecken.

Diese Liste unterstützt dich dabei, natürlich, bewußt und
nährstoffreich zu starten — ganz ohne Stress.

Tipp: Starte mit wenigen Zutaten und beobachte dein Baby achsam.

Grund-Einkaufsliste für den Start

Gemüse (mild & gut verträglich)

- Karotten
- Pastinaken
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Kürbis (z. B. Hokkaido)

Bio & regional empfehlen

Getreide (ab ca. 6. -7. Monat)

- Haferflocken (fein)
- Hirse
- Dinkelgrieß
- Reisflocken



Obst (für später)

- Apfel
- Birne
- Banane
- Pfirsich

Gedünstet oder weich zerdrückt anbieten



Eiweißquellen (ab ca. 6. -7. Monat)

- Bio-Rindfleisch
- Bio-Hähnchen
- Fisch (mild, z. B. Lachs)
- Linsen (rot)



Fette (wichtig fürs Gehirn)

- Rapsöl (mild)
- Olivenöl (hochwertig)
- 1 TL ins Essen geben



♥ Milch & Alternativen

- Muttermilch oder Pre-Nahrung ♥

Extras (optional)

- Kräuter (z. B. Petersille)
- etwas Obstmus



* Mini-Flow Impuls *

Beikost ist nicht nur Nahrung.

Es ist ein erster Kontakt mit der Welt.

Lass dein Baby fühlen • riechen • entdecken

