

Brei-Check



So geht Brei

Nicola Herrmann



Willkommen

Hier kommt dein Brei-Know-How

Hey, du wie schön, dass du dir den Brei-Check gesichert hast.

Als Eltern stehen wir oft vor einer riesigen Flut an Fragen. Ich kann mich gut an all die Fragen erinnern, die selbst ich als Hebamme bei meinem ersten Kind hatte.

Aus Gesprächen mit meiner Mutter wusste ich: Bei meiner Beikosteneinführung und auch in der Zeit danach, ist alles schiefgelaufen, was schiefgehen konnte.

Das Ergebnis:

Ich war von Anfang an übergewichtig und mochte kein Gemüse. Bis ich 20 Jahre alt war, bin ich von einer Ernährungsfaller in die nächste getappt. Und die Auswirkungen der Fehlernährung der ersten Jahre bekomme ich auch heute noch täglich auf dem Silbertablett serviert.

Aber ich will hier nicht herumheulen, sondern dir sagen: **Danke, dass du dich um das, was dein Baby isst, kümmerst. Du legst jetzt Grundsteine für das ganze Leben.**

Dieses E-Book ist dazu da, dir zu helfen, die allergrößten Ernährungsfallen zu vermeiden und dir Mut zu machen, die Ernährung deines Kindes selbst in die Hand zu nehmen und dich nicht auf die Versprechen der Industrie zu verlassen.

Du hast Fragen? Scheue dich nicht, mich zu kontaktieren! Schreib mir eine E-Mail an hallo@nicola-herrmann.de.

Aber jetzt viel Spaß mit dem Brei-Check!

Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten



Welche Milchnahrung?

Pre-Nahrung

ist der Muttermilch am ähnlichsten. Wenn dein Baby damit satt und zufrieden ist, besteht kein Grund zu wechseln.

1-ser Nahrung

Ist die zweitbeste Wahl. Sie enthält jedoch Stärke und ist deswegen schwerer verdaulich.

Folgenahrungen

Alle anderen Milchnahrungen bezeichnet man als Folgenahrungen und sind weniger empfehlenswert.



DID YOU KNOW?



Ob du Pulver oder trinkfertige Fläschchen kaufst, spielt bei der Qualität keine Rolle. Es ist eine Frage des Preises,

Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten



Milchbrei: Achtung Zuckerfalle!

Kaufe keine fertigen Milchbreie. Sie enthalten fast alle versteckte Zuckerquellen!

Besser:

Kaufe reine Getreidebreie und rühre sie wie unten beschrieben an.

Rezept Milchbrei

200ml Vollmilch

2,5 EL, Instantprodukt

- Getreide-Instantprodukt mit der Milch nach Packungsanleitung zubereiten.
- Die Vollmilch bzw. Halbmilch kann durch Muttermilchersatznahrung (Pre-Nahrung) ersetzt werden



DID YOU KNOW?



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE

Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten



Kaufen oder Kochen?



1,05 €
pro Portion



0,30 €
pro Portion

Abend-Milchbrei 3-Korn
ab 6 Monate (1,05 €)

Getreideanteil: 5 %

Portion kann nicht an dein
Baby angepasst werden.

200 ml Bio-Milch (25 ct)
2,5 EL (≈ 25 g) Getreide (5 ct)
z.B. Hirse, Hafer, Dinkel oder Reis
(fein gemahlen oder Instant)

Getreideanteil > 10 %

Zubereitung einer individuellen
Menge

DID YOU
KNOW?



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE

Von der Milch zum Brei



Ganz entspannt mit der Beikost starten



Getreide-Obst- und Obst-Gläschen: Achtung Zuckerfalle!

Dieser Brei ist als Obst-Getreide-Brei eine gute Eisenquelle.
Gekaufte Breie enthalten wenig oder minderwertiges Getreide.
Achte auf Produkte mit Hafer- oder Hirsemehl.
Der Vitamingehalt ist gering.

Besser:
Kaufe reine Getreidebreie und gib das Obst
entweder roh oder gedünstet dazu.

Rezept Obst-Getreidebrei

200ml Wasser

2,5 EL, Instantprodukt

100 g mürber Apfel, bio

- Getreide-Instantprodukt mit dem Wasser unter Rühren aufkochen.
- 100 g Apfel, entweder kurz dünsten oder roh mit dem Brei pürieren.



DID YOU
KNOW?

???



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE

Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten



Kaufen oder Kochen?



1,10 €
pro Portion



0,40 €
pro Portion

ab 6 Monate

K

Kein hochwertiges Getreide
Schlechte Eisenquelle
Palmöl
Vitaminverlust durch
Haltbarmachung.

Portion kann nicht an dein
Baby angepasst werden.

ab 6 Monate

Gute Eisenquelle, da
eisenreiche Getreide verwandt
werden können.

Vitaminverlust ist geringer
oder nicht vorhanden..

Portion kann einfach an dein
Baby angepasst werden.

DID YOU
KNOW?

???



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE

Von der Milch zum Brei



Ganz entspannt mit der Beikost starten



Gemüse-Gläschen: Achtung zu wenig Fett und Vitamine

Beim Kauf von Gemüse-Gläschen solltest du darauf achten, dass die gekauften Gläschen, in der Zusammensetzung einem Breirezept ähnlich sind. Wähle möglichst immer Gläschen, die ab dem 5. LM geeignet sind und füge noch einen Teelöffel nativ, kaltgepresstes Rapsöl hinzu. So stellst du sicher, dass dein Baby ausreichend mit Fett versorgt ist.

Rezept Gemüse-Kartoffel-Brei

100 g Gemüse

(Möhre, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Pastinake)

50 g Kartoffeln

1 EL kaltgepresstes, natives Rapsöl

- Das Gemüse säubern, evtl. schälen und in 1-2 cm große Stücke und die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.
- Mit Wasser bedecken und im geschlossenen Topf ab dem Kochen in etwa 8 Minuten bissfest garen.
- Beim Dämpfen im Dampfgarer verkürzt sich die Zeit auf 5 Minuten.
- Anschließend alles mit dem Kochwasser pürieren.
- Das Fett hinzufügen.

DID YOU
KNOW?



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE



Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten



Kaufen oder Kochen?



1,00 €
pro Portion



0,43 €
pro Portion

- 1 Portion Karotten mit Kartoffeln ab 5 Monate (95 ct)
- wenig Vitamine durch industrielle Verarbeitung
- 1 TL Raps-Öl muss noch zugefügt werden (5 ct)
- jede Portion muss einzeln gekauft werden

- 100 g Bio-Karotten (20 ct)
50 g Bio-Kartoffeln (8 ct)
1 EL Bio-Raps-Öl (15 ct)
- mehr Vitamine durch kurze Garzeit
- gute Fette bereits in richtiger Menge enthalten
- lässt sich perfekt auf Vorrat kochen

DID YOU KNOW?



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE

Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten



Kaufen oder Kochen - Deine Entscheidung! 🍲

Eines der größten Dilemmata, vor dem viele Eltern stehen, ist die Frage: Sollten wir das Babyessen kaufen oder selbst kochen? Beide Optionen haben ihre Vor- und Nachteile. Lass uns einen Blick darauf werfen, damit du die richtige Entscheidung für dich und dein Baby treffen kannst.

Selbst Kochen

Vorteile:

- Frische-Kontrolle: Du hast die volle Kontrolle über die Zutaten. Du kannst sicherstellen, dass alles frisch und von höchster Qualität ist.
- Angepasste Rezepte: Du kannst die Mahlzeiten an die speziellen Bedürfnisse und Vorlieben deines Babys anpassen. Kein anderes Baby isst genau das Gleiche!
- Langfristige Ersparnisse: Obwohl der anfängliche Aufwand höher sein kann, sind selbstgemachte Breie meist langfristig günstiger als Fertigprodukte.
- Aufbau einer Kochroutine, die dir den Übergang an den Familientisch erleichtert.

DID YOU
KNOW?

???



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE

Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten



Kaufen oder Kochen - Deine Entscheidung! 🍲

Kaufen

Vorteile:

- Zeitersparnis: Fertige Babynahrung ist schnell verfügbar und erfordert keine Vorbereitung.
- Bequemlichkeit: Unterwegs oder in stressigen Situationen ist gekaufte Babynahrung praktisch und sofort einsatzbereit.

Nachteile:

- Die meisten der angebotenen Produkte sind nicht für eine ausgewogene Babyernährung geeignet.
- Zu wenig Fett.
- Zu wenig Vitamine.
- Zu wenig Eisen.
- Zu viel Zucker.

Der Babyalltag kann sehr herausfordernd sein. Du bist Dreh- und Angelpunkt für dein Baby. Deswegen kann es wichtig sein, sich nicht noch zusätzlich mit der Zubereitung von Brei zu stressen.

Aber auch der Einkauf von geeigneter Babynahrung kann stressig sein.

Pro Tipp: Eine Beikostberatung spart dir nicht nur Zeit, Geld und Nerven. Du stellst auch sicher, dass dein Kind zu jeder Zeit optimal versorgt ist.

DID YOU
KNOW?



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

TAP
HERE



Von der Milch zum Brei



Ganz entspannt mit der Beikost starten



Dein Baby, deine Entscheidung! 😊😞

Du stehst jetzt an einem Wendepunkt – die Einführung der Beikost. Diese Phase ist kurz, aber die Auswirkungen können ein Leben lang anhalten. Wir verstehen deine Unsicherheiten. Du fragst dich, ob du das Richtige tust. Ist gekaufte Babynahrung wirklich sicherer? Oder sollte ich lieber selbst kochen? 🤔

Ich biete dir drei Wege, um dich zu unterstützen: 📖

Mein Beikost-Buch: Wenn du gerne selbst nachlesen und alles in deinem eigenen Tempo lernen möchtest, dann ist mein Beikost-Buch genau das Richtige für dich. Hier findest du alle Informationen und Tipps, die du brauchst, um deinem Baby den besten Start ins Leben zu ermöglichen. 📖📄

Mein Beikost-Kurs: Für diejenigen, die einen strukturierten Kurs bevorzugen, habe ich eine umfassende Online-Schulung vorbereitet. Schritt für Schritt begleite ich dich durch die Welt der Beikost. Du wirst ein Experte in Sachen Babyernährung, ohne das Haus zu verlassen. 🖥️📖

Meine 4-wöchige WhatsApp-Begleitung: Das ist die Königsdisziplin der Unterstützung. In diesem intensiven Programm stehe ich dir persönlich zur Seite. Wir klären deine Fragen, ich helfe dir beim Einkauf und zeige dir, wie du auch wählerische Esser überzeugen kannst. Normalerweise kostet diese individuelle Begleitung 199,-€, aber ich habe ein Angebot, das du nicht ablehnen kannst: Nur 99,-€! 💬😊

Warum du jetzt handeln solltest: 🚀

Die Zeit rast, und die Beikost-Phase deines Babys ist kürzer, als du denkst. Eine falsche Entscheidung kann lebenslange Konsequenzen haben. Aber du musst nicht alleine durch diese Phase gehen. Ich bin hier, um dir zu helfen und dich zu unterstützen.

JETZT ist der Moment, in dem du die Weichen für die Ernährung deines Babys stellst. Dein kleiner Schatz verdient nur das Beste. Lass uns gemeinsam sicherstellen, dass er gesund und glücklich aufwächst. 🌟😊🌈

Bitte bedenke, dass dieser Lead Magnet nur einen kleinen Teil der Beikost beleuchtet. Jedes Baby ist einzigartig, und der Weg an den Esstisch kann sehr unterschiedlich sein. Aber du musst nicht alleine navigieren. Mit dem Wissen und der Unterstützung, die ich dir biete, wirst du immer wissen, was das Beste für dein Baby ist.

Handle jetzt und gebe deinem Baby den besten Start ins Leben! 🚀😊❤️

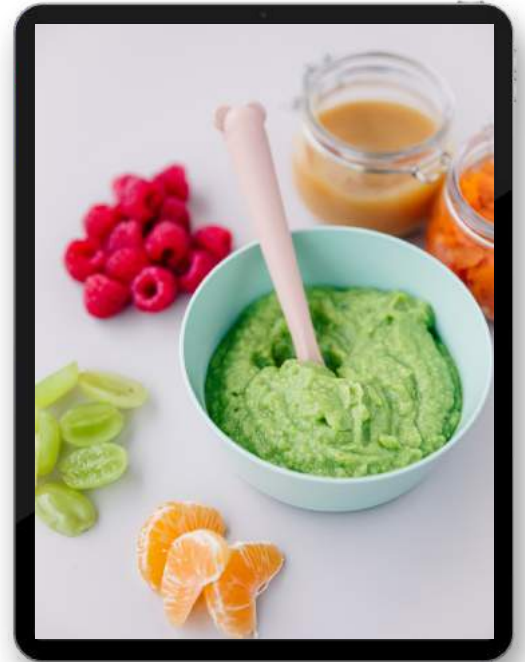
WEITERE ANGEBOTE

Alles was du brauchst, um deinem Kind einen gesunden Start zu ermöglichen.

01 BEIKOST-KURS

Du stehst noch ganz am Anfang der Beikost, dann ist der Abenteuer Babyküche Beikostkurs ein absolutes **Must Have**. Du legst jetzt die Grundsteine für die weitere Entwicklung deines Kindes. Das solltest du weder dem Zufall, noch dem Ratschlag von anderen Müttern überlassen. Hol dir die Sicherheit, die du brauchst, um deinem Baby die bestmögliche Ernährung zu geben. Das ist das beste Geschenk, das du deinem Kind machen kannst.

ICH BIN DABEI!



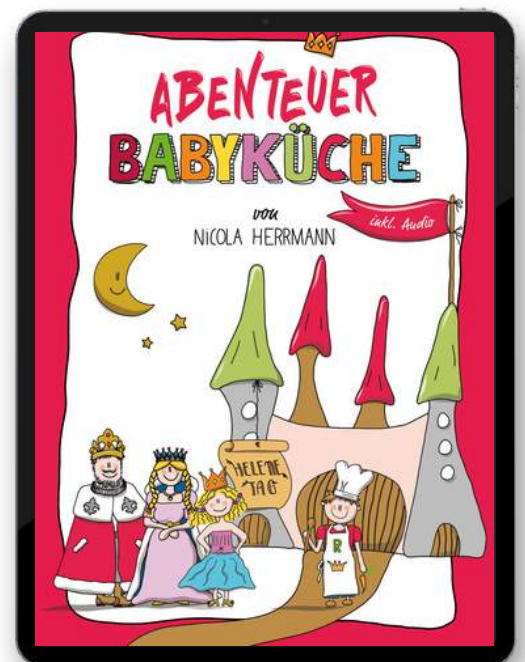
02 BEIKOSTBUCH: BABYKÜCHE

Der perfekte Einstieg in die Beikost.

Du bekommst die Beikost in Form einer Geschichte erzählt. So bleiben alle Inhalte besser im Gedächtnis und ideal für Geschwisterkinder.

Zusätzlich enthalten: 30 Rezepte für Brei und Familientisch.

DAS WILL ICH!



Von der Milch zum Brei

Ganz entspannt mit der Beikost starten

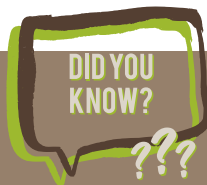


Impressum

Nicola Herrmann
Birkental 1
42551 Velbert
Tel. 02051.6 07 97 97
Fax: 02051.31 25 48
E-Mail: info@nicola-herrmann.de
Web: www.nicola-herrmann.de

Copyright
©2023 Nicola Herrmann

Bitte respektiere das Copyright, versende ohne meine schriftliche Zustimmung keine Auszüge und Kopien dieses Ebooks.



Du möchtest ganz sicher sein?
Dann hol dir deine 4 Wochen
Beikost-Begleitung per
WhatsApp.

