



BEIKOST

Eisen in der Beikost

Eisenquelle	Zubereitung
Rindfleisch	Durchgegart, z.B. als weiche Frikadellen
Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen)	Püriert oder zerdrückt, z.B. als Hummus
Kürbiskerne	Fein geschreddert/gemahlen als Topping oder Bestandteil von Soßen
Vollkornprodukte (z.B. Haferflocken)	Eingeweicht, z.B. als Müsli/Oatmeal
Dunkles Blattgemüse (Spinat, Mangold)	Fein gehackt, z.B. als Bestandteil von Soßen oder Brotaufstrichen

Tip

Serviere Eisen immer zusammen mit Vitamin C, das verbessert die Aufnahme im Körper.

Gute Vitamin C-Quellen sind z.B. Schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Paprika, ...

Hast du weitere Fragen zur Beikost?

Hi, ich bin Sarah,

zertifizierte Still-, Schlaf- und Beikostberaterin und BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®.

Ich stehe dir im Babyjahr und der frühen Kindheit mit Herz, Fachwissen und Klarheit zur Seite.



✉ moin@luette-leute.de

☎ 0151-41 36 50 93

📷 luette.leute

🏠 www.luette-leute.de