

# Rundum versorgt vom Frühstück bis zum Abendessen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Scheibe Schwarz-/ Mischbrot (ca. 50 g)</li> <li>1 Teelöffel Butter (ca. 5 g)</li> <li>1 gehäufte Teelöffel Marmelade (ca. 10 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>200 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 kleine Banane oder eine halbe große Banane</li> <li>1 Portion Cornflakes (25–30 g)</li> </ul> <p>zubereitet mit 150 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 Scheibe Schwarz- oder Mischbrot (ca. 25 g)</li> <li>1 Teelöffel Butter (ca. 5 g)</li> <li>1 gehäufte Teelöffel Honig (ca. 10 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 Scheibe Vollkornbrot</li> <li>1 kleines Stück Weichkäse (z. B. Brie – ca. 30 g)</li> <li>4 Cocktailtomaten</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 halbe Scheibe Vollkornbrot (ca. 25 g)</li> <li>1 Teelöffel Butter (ca. 5 g)</li> <li>1 kleines Stück Schnittkäse z. B. Gouda (ca. 15 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>150 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Esslöffel Müslifloeken (z. B. Dinkel-, Haferfloeken – ca. 15 g)</li> <li>3 Esslöffel Beeren (z. B. Brom-, Erd-, Himbeeren)</li> </ul> <p>zubereitet als Müsli mit 100 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul>	
<b>Vormittagsjause</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Milupa Biskotti (ca. 20 g)</li> <li>1/2 Becher Naturjoghurt (ca. 100–125 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Milupa MiluJause Erdbeere</li> <li>8 Milupa Safaris</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 mürbes Kipferl</li> <li>1 Teelöffel Butter (ca. 5 g)</li> <li>1/2 Apfel</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milujause Mini Waldfrucht</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 kleine oder eine halbe große Banane</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Milupa MiluJause Mini Erdbeer</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Esslöffel Müslifloeken (z. B. Dinkel-, Haferfloeken – ca. 15 g)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Becher Milupa MiluJause Pfirsich</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>3 Stück Reis- oder Maiswaffeln</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Müsliriegel</li> <li>3 Esslöffel Beeren (z. B. Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>
<b>Getränk zwischendurch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>
<b>Mittagsessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Milupa MiluMenü Frühlingsgemüse mit Schinken</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>7 Weintrauben</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Haxerl vom Brathuhn (ca. 30 g)</li> <li>1 Kartoffel (ca. 60 g)</li> <li>4 Esslöffel Karotten (ca. 60 g)</li> <li>4 Esslöffel Kohlrabi (ca. 60 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Stück Fischfilet gedünstet (ca. 45 g)</li> <li>4 Esslöffel Reis (ca. 60 g)</li> <li>4 Esslöffel Erbsen (ca. 60 g)</li> <li>1 kleines Stück Marmorkuchen (ca. 30 g)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Fruchtsaft verdünnt (1:6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Milupa MiluMenü Pasta asciutta</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 kleine Schüssel Karottensalat (ca. 60 g)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Fisch-Filet (ca. 45 g)</li> <li>6 Esslöffel Kartoffelpüree (ca. 90 g)</li> <li>1 kleine Schüssel Gurkensalat (ca. 60 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Gemüsesaft (z. B. Karottensaft)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Milupa MiluMenü Gemüserais mit Huhn</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Stück Lasagne (ca. 200 g)</li> <li>1 kleine Schüssel Blattsalat</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>
<b>Nachmittagsjause</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Stück Obst z. B. Mandarine oder 1 Beutel Milupa MiluJause Pure Frucht</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>4 Stück Milupa Brotstangerl</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Grahamweckerl</li> <li>1 Esslöffel Frischkäse (ca. 20 g)</li> <li>1/2 kleiner Apfel (ca. 60 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Mohnweckerl</li> <li>1/3 Paprika</li> <li>1 Teelöffel Frischkäse (ca. 15 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 kleine Schüssel ungesüßten Obstsalat</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 Stück Milupa Brotstangerl</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Marillen oder 1 Beutel Milupa MiluJause Pure Frucht</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 Laugenstangerl</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Beutel Milupa MiluJause Pure Frucht oder 1 Stück Obst z. B. dünne Spalte Melone</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 mürbes Kipferl</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Stück Apfelstrudel aus Strudelteig (ca. 45 g)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Fruchtsaft verdünnt (1:6)</li> </ul>
<b>Getränk zwischendurch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Kornspitz</li> <li>1 Teelöffel Frischkäse (ca. 15 g)</li> <li>3 Blatt Krakauer (ca. 30 g)</li> <li>7 Stück Weintrauben</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>180 g Milupa Milchbrei Vollkorn-Hafer-Apfel</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 ml Milupa Milumil Folgemilch 3</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 Scheibe Vollkornbrot (ca. 25 g)</li> <li>Gemüse-Wurst-Spieß aus 1 kleinen Stück Knacker (ca. 30 g) und 4 Cocktailtomaten</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 große Portion Milupa Grießbrei mit Milch &amp; Cornflakes (ca. 180 g)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 kleine Schüssel Nudelsuppe mit Gemüseeinlage (ca. 150 ml)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Scheibe Mischbrot oder Schwarzbrot (50 g)</li> <li>1 Teelöffel Butter (ca. 5 g)</li> <li>4 Scheiben Gurke</li> <li>1 Scheibe Gouda (ca. 15 g)</li> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 Kornweckerl</li> <li>1 Teelöffel Butter (ca. 5 g)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßter Tee</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>200 ml Milupa Milumil Meine Kindermilch</li> </ul> 

Es ist nicht immer einfach, Ihr Kind ausgewogen und altersgerecht zu ernähren.

Um das richtige Verhältnis von Energie, Vitaminen und Mineralstoffen zu bekommen braucht ein Kleinkind nicht nur täglich drei kleine Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten, sondern auch die richtige Auswahl an nährstoffreichen Lebensmitteln. Unsere Experten von Milupa haben einen kleinkindgerechten Ernährungsplan zusammengestellt. Dieser soll Ihnen helfen, Ihr Kleinkind seinem Alter entsprechend und im Einklang mit der Lebensmittelpyramide zu ernähren – für ein gesundes und glückliches Großwerden.

Bei Anregungen und Fragen kontaktieren Sie unsere Experten



**Eltern & Baby Service**

08000 311 756

www.milupa.at | service@milupa.at

Wir sind telefonisch für Sie da: Mo-Fr 9-12h und 13-15h (gebührenfrei)

Isst Ihr Kind altersgerecht?

Machen Sie den Test! Nutzen Sie unseren interaktiven Ernährungsrechner unter [www.milupa.at](http://www.milupa.at)



Rundum versorgt im Kleinkindalter mit dem Ernährungsplan von Milupa. Vielfalt ist sehr wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Dieser Ernährungsplan soll Ihnen Ideen für einen kleinkindgerechten Speiseplan geben und dient als Vorschlag für gesunde und normalgewichtige Kleinkinder. Die angegebenen Portionsgrößen gelten als Richtwerte. Da Kinder unterschiedlich groß sind und sich auch unterschiedlich viel bewegen, kann der Nahrungs- und Nährstoffbedarf an manchen Tagen bzw. im Vergleich zu anderen Kindern von den Empfehlungen abweichen. Ob die Ernährung Ihres Kindes seinem tatsächlichen Bedarf entspricht, kann durch laufende Kontrolle der Entwicklung (Gewicht und Größe) durch den Kinderarzt festgestellt werden. Der Milupa Ernährungsplan lässt an manchen Tagen noch Spielraum für kleine Naschereien zwischendurch.



**Rundum versorgt**

mit dem Service von Milupa

Denn gesunde Babys sind glückliche Babys!