















Ab welchem Alter darf mein Baby welches Gemüse?

Nitratgehalt

	5. Monat	7. Monat	9. Monat	11. Monat	13. Monat
hoch		Fenchel 	Aubergine  Rote Beete  Spinat 		
mittel	Zucchini  Karotten 	Blumenkohl  Kohlrabi  Sellerie 			
niedrig	Kürbis  Kartoffeln  Pastinaken  Gurken 	Mais  Brokkoli 	Erbsen  Rosenkohl 	Tomaten 	Paprika 