

# Tiefkühlkost für Babys



## Ergebnisse aus der Produktentwicklung

### Rezepte für industriell hergestellte Tiefkühl (TK)-Breimahlzeiten Prototypen (Beispiele)

#### Zusammenfassung:

Im Rahmen des Forschungsprojekts Baby Gourmet wurde Rezepte für industriell hergestellte Tiefkühl-Breimahlzeiten für Handmuster und Prototypen entwickelt. Insgesamt wurden 39 Rezepte erarbeitet für verschiedene Breivarianten (Gemüse-Kartoffel-; Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-; Milch-Getreide-; Getreide-Obst-Breie). Insgesamt konnten 11 Rezepte der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie in Prototypen umgesetzt werden. Aus den restlichen Rezepten einschließlich der Getreide-Mahlzeiten wurden Handmuster erstellt. Die Rezepte sind mit berechneten Nährwertangaben aus der FKE-eigenen Nährwertdatenbank LEFTAB versehen.

gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



gefördert durch



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



**Baby Gourmet**  
**Rezepte für industriell hergestellte**  
**Tiefkühl (TK)-Breimahlzeiten**  
**(Handmuster/Prototypen)**



**Erarbeitet von:**

**Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund**

**Heinstück 11**

**44225 Dortmund**

**Projektlaufzeit: 2012-2014**

**Dortmund 2014**

Gefördert durch:

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	4
2. Menüs .....	5
2.1 Gemüse-Mahlzeiten .....	5
2.2 Gemüse-Kartoffel-Fleisch -Mahlzeiten .....	7
2.3 Gemüse-Kartoffel-Fisch-Mahlzeiten .....	10
2.4 Gemüse-Kartoffel-Getreide-Mahlzeiten (vegetarische Mahlzeiten) .....	11
3. Getreidehaltige Mahlzeiten .....	12
3.1 Milch-Getreide-Mahlzeiten.....	12
3.2 Getreide-Obst-Breie .....	13

## 1. Einleitung

Die Rezepte für tiefgekühlte Breimahlzeiten wurden im Rahmen des Forschungsprojektes Baby Gourmet entwickelt. Als Grundlage wurden die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickelten und in Deutschland etablierten Grundrezepturen genutzt und entsprechend den gesetzlichen Vorgaben (Diät-Verordnung (Stand 2014); Richtlinie 2006/125/EG DER KOMMISSION vom 5. Dezember 2006 über Getreidebeikost und andere Beikost für Säuglinge und Kleinkinder) angepasst.

Die Mengen- und Nährwertangaben der entwickelten Rezepturen sind für 100 g verzehrfertiger Brei ausgelegt. Die angegebenen Nährwertangaben wurden mit der hauseigenen Nährwert- und Lebensmitteldatenbank LETAB ermittelt. Die ermittelten Werte können bei Benutzung anderer Nährwertdatenbanken leicht abweichen. Für die tiefgekühlten Breimahlzeiten (Gemüse-Kartoffel/ Nudeln/ Reis-Fleisch/Fisch-Brei, vegetarische Mahlzeit, Milch-Getreide-Brei, Obst-Getreide-Brei) wird als Portionsgröße eine Menge von 200 g empfohlen. Für Gemüsebreie, die für die schrittweise Einführung der Beikost eingesetzt werden, wird eine Portionsgröße von 100 g empfohlen.

Um den gesetzlichen Vorgaben für Milch-Getreide-Mahlzeiten gerecht zu werden, ist es notwendig, den Breimahlzeiten Zusätze von Vitamin B1, Vitamin D und Vitamin A zuzufügen (Gehalte an Vitamin B1 mindestens 100 µg/100 kcal; Vitamin A (all-trans-Retinoläquivalent) mindestens 60 µg/100 kcal und höchstens 180 µg/100 kcal; Vitamin D mindestens 1 µg/100 kcal und höchstens 3 µg/100 kcal).

Ein Zusatz von Jod wäre im Zuge der knappen Jodversorgung im Säuglingsalter wünschenswert (**Jod**gehalt maximal 35 µg/100 kcal).

## 2. Menüs

### 2.1 Gemüse-Mahlzeiten

<b>Karottenpüree</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben pro 100 g</b>	
69 g Karotte	Energie kJ/kcal	71/17
31 g Wasser	Eiweiß	0,7 g
	Kohlenhydrate	3,3 g
	Fett	0,1 g
	Ballaststoffe	2,5 g
	Natrium	0,004 g

<b>Pastinakenpüree</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben pro 100 g</b>	
69 g Pastinaken	Energie kJ/kcal	167/40
31 g Wasser	Eiweiß	0,9 g
	Kohlenhydrate	8,3 g
	Fett	0,3 g
	Ballaststoffe	1,5 g
	Natrium	0,007 g

<b>Karotten-Kartoffelpüree</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben pro 100 g</b>	
59 g Karotte	Energie kJ/kcal	147/35
29 g Kartoffel	Eiweiß	1,2 g
12 g Wasser	Kohlenhydrate	7,1 g
	Fett	0,2 g
	Ballaststoffe	2,7 g
	Natrium	0,004 g

<b>Pastinaken-Kartoffelpüree</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben pro 100 g</b>	
59 g Pastinaken	Energie kJ/kcal	226/54
29 g Kartoffel	Eiweiß	1,4 g
12 g Wasser	Kohlenhydrate	11,4 g
	Fett	0,3 g
	Ballaststoffe	1,9 g
	Natrium	0,006 g

## 2.2 Gemüse-Kartoffel/ Nudeln/ Reis-Fleisch -Mahlzeiten

(für 100 g verzehrsfertigen Brei)

### Baby-Menüs (ab dem 5. Monat)

<b>Karotten-Kartoffel-Rind</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
43 g Karotte	Energie kJ/kcal	231/55	461/110
22 g Kartoffel	Eiweiß	3,4 g	6,8 g
12 g Rindfleisch	Kohlenhydrate	5,9 g	11,9 g
1 g Rapsöl	Fett	1,9 g	3,9 g
7,5 g Orangensaft	Ballaststoffe	2,1 g	4,1 g
14,5 g Wasser	Natrium	0,03 g	0,07 g

<b>Bohnen-Kartoffel-Rind</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
40 g Grüne Bohnen	Energie kJ/kcal	264/63	468/126
30 g Kartoffel	Eiweiß	4,1 g	8,2 g
12 g Rindfleisch	Kohlenhydrate	7,2 g	14,4 g
1 g Rapsöl	Fett	1,9 g	3,9 g
8 g Orangensaft	Ballaststoffe	1,4 g	2,8 g
9 g Wasser	Natrium	0,009 g	0,02 g

<b>Pastinake-Kartoffel-Kalb</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
40 g Pastinake	Energie kJ/kcal	255/61	510/122
20 g Kartoffel	Eiweiß	3,4 g	6,8 g
12 g Kalbfleisch	Kohlenhydrate	8,5 g	16,9 g
1 g Rapsöl	Fett	1,6 g	3,1 g
7,5 g Orangensaft	Ballaststoffe	1,3 g	2,6 g
19,5 g Wasser	Natrium	0,01 g	0,03 g

<b>Blumenkohl-Kartoffel-Lamm</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
45 g Blumenkohl	Energie kJ/kcal	209/50	422/101
22 g Kartoffel	Eiweiß	4,1 g	8,2 g
12 g Lammfleisch	Kohlenhydrate	5,0 g	10,0 g
0,8 g Rapsöl	Fett	1,6 g	3,1 g
8 g Orangensaft	Ballaststoffe	1,8 g	3,6 g
12,2 g Wasser	Natrium	0,01 g	0,03 g

<b>Kürbis-Reis-Huhn</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
50 g Kürbis	Energie kJ/kcal	276/66	552/132
8 g Reis	Eiweiß	3,7 g	7,4 g
12 g Hühnchenfleisch	Kohlenhydrate	9,5 g	19 g
1 g Rapsöl	Fett	1,5 g	3,0 g
7,5 g Orangensaft	Ballaststoffe	1,3 g	2,5 g
21,5 g Wasser	Natrium	0,01 g	0,01 g

<b>Gemüsespaghetti-Pute</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
17,5 g Karotte	Energie kJ/kcal	260/62	515/123
16,5 g Tomate	Eiweiß	4,0 g	8,1 g
16 g Kartoffel	Kohlenhydrate	7,8 g	15,6 g
5,5 g Vollkorn-Spaghetti	Fett	1,6 g	3,2 g
12 g Putenfleisch	Ballaststoffe	1,7 g	3,4 g
1 g Rapsöl	Natrium	0,02 g	0,04 g
7,5 g Orangensaft			
24 g Wasser			



**Junior Menüs (ab dem 8. Monat)**

<b>Karotten- Kartoffel-Rind</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
40 g Karotte	Energie kJ/kcal	214/51	431/103
20 g Kartoffel	Eiweiß	3,4 g	6,7 g
12 g Rindfleisch	Kohlenhydrate	5,6 g	11,2 g
0,8 g Rapsöl	Fett	1,7 g	3,5 g
8 g Orangensaft	Ballaststoffe	1,9 g	3,8 g
19,2 g Wasser	Natrium	0,03 g	0,07 g

<b>Spaghetti Bologneser Art</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
8 g Karotte	Energie kJ/kcal	255/61	511/122
3 g Pastinake	Eiweiß	3,7 g	7,4 g
39 g Tomaten	Kohlenhydrate	5,7 g	11,4 g
2 g Zwiebeln	Fett	2,6 g	5,2 g
5 g Vollkorn- Spaghetti	Ballaststoffe	1,3 g	2,5 g
12 g Rindfleisch	Natrium	0,02 g	0,03 g
1,5 g Rapsöl			
7,5 g Orangensaft			
22 g Wasser			

### 2.3 Gemüse-Kartoffel-Fisch-Mahlzeiten

#### Baby Menüs (ab dem 5. Monat)

Italienisches Gemüse mit Kabeljau	Errechnete Nährwertangaben		
		pro 100 g	pro Portion (200 g)
17,5 g Karotte	Energie kJ/kcal	260/61	515/123
12,5 g Zucchini	Eiweiß	3,3 g	6,6 g
5 g Aubergine	Kohlenhydrate	6,0 g	12,0 g
10 g Rote Paprika	Fett	2,7 g	5,4 g
5 g Tomate	Ballaststoffe	1,9 g	3,7 g
25 g Kartoffel	Natrium	0,02 g	0,04 g
12 g Kabeljau			
2,5 g Rapsöl			
7,5 g Orangensaft			
3 g Wasser			

#### Junior Menüs (ab dem 8. Monat)

Brokkoli-Blumenkohl- Kartoffeln mit Lachs	Errechnete Nährwertangaben		
		pro 100 g	pro Portion (200 g)
21,5 g Brokkoli	Energie kJ/kcal	251/60	498/119
21,5 Blumenkohl	Eiweiß	4,2 g	8,4 g
22 g Kartoffel	Kohlenhydrate	5,0 g	10,0 g
12 g Lachs	Fett	2,5 g	5,1 g
0,75 g Rapsöl	Ballaststoffe	1,8 g	3,5 g
7,5 g Orangensaft	Natrium	0,02 g	0,03 g
14,75 g Wasser			

## 2.4 Gemüse-Kartoffel-Getreide-Mahlzeiten (vegetarische Mahlzeiten) Baby Menü (ab dem 5. Monat)

Kürbiseintopf	Errechnete Nährwertangaben		
		pro 100 g	pro Portion (200 g)
10 g Karotte	Energie kJ/kcal	260/62	523/125
40 g Kürbis	Eiweiß	1,9 g	3,8 g
21 g Kartoffel	Kohlenhydrate	10,2 g	20,5 g
6 g Haferflocken	Fett	1,5 g	3,1 g
1 g Rapsöl	Ballaststoffe	2,3 g	4,6 g
15 g Orangensaft	Natrium	0,01 g	0,02 g
7 g Wasser			

## Junior Menüs (ab dem 8. Monat)

Linseneintopf	Errechnete Nährwertangaben		
		pro 100 g	pro Portion (200 g)
7,5 g Rote Linsen	Energie kJ/kcal	368/88	737/176
20 g Tomaten	Eiweiß	3,1 g	6,3 g
2,5 Petersilie	Kohlenhydrate	12,6 g	25,3 g
22 g Kartoffel	Fett	2,8 g	5,6 g
5 g Weizengrieß	Ballaststoffe	1,9 g	3,8 g
2,5 g Rapsöl	Natrium	0,004 g	0,008 g
15 g Orangensaft			
25,5 g Wasser			

### 3. Getreidehaltige Mahlzeiten

#### 3.1 Milch-Getreide-Mahlzeiten

<b>Milchbrei Hirse mit Himbeere- Birne</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
83,5 g Vollmilch	Energie kJ/kcal	360/86	724/173
8,5 g Hirseflocken	Eiweiß	3,7 g	7,4 g
5 g Himbeere	Kohlenhydrate	10,4 g	20,8 g
3 g Birne	Fett	3,3 g	6,7 g
Zusätze:	Ballaststoffe	0,7 g	1,3 g
Vitamin B1	Natrium	0,04 g	0,08 g
Vitamin D			
Vitamin A			
Jod			

<b>Milchbrei Grieß mit Apfel</b>	<b>Errechnete Nährwertangaben</b>		
		<b>pro 100 g</b>	<b>pro Portion (200 g)</b>
83,5 g Vollmilch	Energie kJ/kcal	360/86	720/172
8,5 g Weizengrieß	Eiweiß	3,7 g	7,5 g
8 g Apfel	Kohlenhydrate	10,8 g	21,6 g
Zusätze:	Fett	3,1 g	6,2 g
Vitamin B1	Ballaststoffe	1,0 g	2,0 g
Vitamin D	Natrium	0,04 g	0,08 g
Vitamin A			
Jod			

### 3.2 Getreide-Obst-Breie

KiBa Haferbrei	Errechnete Nährwertangaben		
		pro 100 g	pro Portion (200 g)
25 g Kirschen	Energie kJ/kcal	352/84	699/167
22 g Banane	Eiweiß	1,7 g	3,4 g
9 g Haferlocken	Kohlenhydrate	13,0 g	26,0 g
42 g Wasser	Fett	2,7 g	5,5 g
2 g Rapsöl	Ballaststoffe	1,6 g	3,3 g
	Natrium	0,003 g	0,006 g

Birnen-Dinkel-Brei	Errechnete Nährwertangaben		
		pro 100 g	pro Portion (200 g)
47 g Birne	Energie kJ/kcal	314/75	624/149
9 g Haferlocken	Eiweiß	1,4 g	2,9 g
42 g Wasser	Kohlenhydrate	12,0 g	24,0 g
2 g Rapsöl	Fett	2,3 g	4,7 g
	Ballaststoffe	2,9 g	5,8 g
	Natrium	0,003 g	0,006 g