

Ideale Zwischenmahlzeiten

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit...

- ... nimmt den kleinen Hunger durch eine bessere Sättigung
- ... enthält wenig Zucker und Fett
- ... gibt dem Körper neue Energie, vor allem bei zusätzlicher Bewegung
- ... unterstützt die Konzentrationsfähigkeit
- ... besteht optimalerweise aus regionalen und saisonalen Produkten

Beispiele für sinnvolle Znüni oder Zvieri:

- Frucht oder Fruchtsaft ungezuckert, z. B. Apfel, Birne, Aprikose, ...
- 1 Stück Brot, Vollkornbrötli, Mütschli, Kracker, Getreideriegel
- Rohes Gemüse, z. B. Rüeblli, Tomate, Gurke, Peperoni, ...
- Joghurt und Quark möglichst ungezuckert, ein Glas Milch
- Kleines Sandwich, belegtes Brötli, z. B. mit Käse, Quark mit Kräutern, Thon, Gurken, Tomaten, Hüttenkäse, ...

Getränke: z.B. Wasser, Früchtetee, Kräutertee möglichst ungezuckert nicht vergessen!



nutriteam gmbh
Praxis für Ernährungs- und Bewegungsfragen

info@nutriteam.ch ■ T 031 371 70 22 ■ www.nutriteam.ch

nutri
team