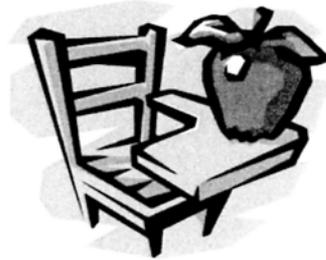


ZNÜNI & ZVIERI

ein ideales Znüni...

- ...nimmt den Hunger für lange Zeit**
- ...enthält wenig Fett und Zucker**
- ...ist vitamin- und mineralstoffreich**



Beispiele:

Frucht, z.B. Apfel, Birne, Kiwi, Aprikosen, Zwetschgen, Erdbeeren, Melone, etc. (je nach Saison)

Fruchtjoghurt

Naturejoghurt mit Beeren

Buttermilch

Milch

Milchshake

Getreideriegel nature oder mit Früchten

Reiswaffeln

Brot

Knäckebröt

Darvida

Schwedenbrötchen

Salzstengeli

Rohes Gemüse z.B. Rübli, Gurke, Kohlräbli, Peperoni, Radiesli, Tomaten (evtl. mit Quarkdip)

Belegte Brötli (Vollkornbrot, Knäckebröt, Darvida, Schwedenbrötli) mit

 Kräuterquark

 Tomatenscheiben

 Schinken und Essiggurke

 Quark und Gurkenscheiben

 Wenig Butter und Spargelspitzen

 Curryhüttenkäse

 Selleriesalat

 Käse und Salatblatt

 Mostbröckli und Essiggurke

 Thonmasse und Salatblatt