

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse

Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee



½ Fruchtsaft +
½ Wasser