

Gesunde Zwischenmahlzeiten

Milchprodukte

- Joghurt:** Joghurt natur oder mit geraffelten Früchten
→ **kein** gezuckerter Früchtejoghurt
- Birchermüsli:** Joghurt natur, Haferflocken, Beeren
→ **ohne** Zucker
- Quark:** Quark mit Früchten
→ **ohne** Zucker
- Diverse Nüsse** Nüsse
→ **ohne** Dörrobst

Gemüse:

- Gemüestücke von:** Gurken, Peperoni, Karotten Tomaten, Radieschen, Kohlrabi
- Gemüespiessli:** Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spiesse stecken

Obst:

- ganze Früchte:** Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Melonen, Pflaumen, Zwetschgen, Kiwis, Orange, Mandarine
- Fruchtsalat:** Früchte in kleine Stücke schneiden, in Plastikgeschirr geben und mit Zahnstocher essen lassen.
- Früchtespiessli:** Früchte in Stücke schneiden und auf Spiesse stecken.

Sandwich mit Butter oder Margarine

- Wild`n hot:** Kresse und Radieschen
- Rabbit:** Karottensalat, Gurkenscheiben
- Tomarella:** Salatblatt, Tomate, Mozzarella, frischer Basilikum
- Ch-easy:** Lolloalat, Brie, Birnenschnitze
- Eierlei:** Kressesalat, Eier, Radiesscheiben
- Vollmond:** Salatblatt, Hüttenkäse, Tomate
- Exotic:** Salatblatt, Ananasstücke, Selleriesalat
- Curry:** Salatblatt, Curryhüttenkäse, Birnenschnitze
- Grischun:** Bündnerfleisch, Nüsslisalat, Spargelspitzen
- Tri color:** Salatblatt, Tomate, Quark mit Schnittlauch
- Light:** Knäckebrötchen, Streichkäse, Gurkenscheiben
- Spürsli:** Knäckebrötchen, Sojasprossen, Schinken