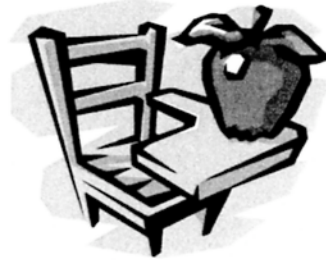


ZNÜNI & ZVIERI

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