



GESUNDE SNACKS

- 1 Portion rohe Gemüsesticks + 1 TL Tahina oder Nussmus
- 1 Portion rohe Gemüsesticks + 1 EL Hummus
- 1 hartgekochtes Ei
- 5 dünne Scheiben Bündner Trockenfleisch + 1 Scheibe Knäckebrot
- 1 Glas Gemüsesaft (Tomatensaft gewürzt, Selleriesaft etc.)
- 2 dl Green Smoothie (aus 50% grünem Blattgemüse, 50% Früchten und Wasser)
- 1/2 kleiner Naturjoghurt + 1 TL Nüsse / Samen / Kerne oder 1 EL Haferflocken + 1 TL kleingeschnittene Trockenfrüchte
- 1/2 Avocado mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft
- 1 Portion /Handvoll frische Früchte + 1 TL Nüsse
- 1 Portion /Handvoll frische Früchte + 1 Scheibe Knäckebrot
- 1 Portion /Handvoll frische Früchte + 1 TL Nussmus
- 1 kleine Handvoll Nüsse
- 1 Glas Milch (auch Hafer-, Soja, Mandelmilch möglich, ungesüsst)
- 1 TL Chiasamen in 1/2 Glas Getreidemilch (Reis-, Hafer- oder Mandelmilch, ungesüsst) quellen lassen, mit 1 TL kleingeschnittenen Trockenfrüchten + 1 TL gehackten Nüssen bestreuen
- 1 Scheibe Knäckebrot / Pumpnickel mit Gemüse- oder Fruchtstücken belegt

Tipp: Lege dir einen Vorrat an gesunden Snack-Zutaten zu und variiere mit den Snacks. Wenn du tagsüber ausser Haus bist, Sorge vor und nimm einen gesunden Snack mit, da gesunde Snacks unterwegs oft nicht auf die Schnelle aufzutreiben sind.