



Was ist gut für die Pause?

Als Getränk:

- Saftschorlen
- Gemüsesaft
- Früchtetee
- Kräutertee
- Mineralwasser

Zum Essen:

- Joghurt
- Quarkspeisen
- Vollkornbrot
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Vollkornsemmel
- Haferflocken
- Müsli

Als Belag:

- Käse
- Wurst
- Schinken
- veg. Brotaufstrich
- Quark
- Ei

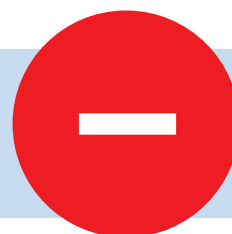
Sonstiges:

- Milch
- Kakao
- Milchmixgetränke
- Trinkjoghurt
- Rohkost
- Nüsse
- Müsliriegel/Fruchtschnitte (auf Zuckergehalt achten!)



*Gut kombiniert:
+ Milch
+ buntes Vollkornbrot
+ Obst*

...und was nicht!



Als Getränk:

- Coffeinhaltige Getränke
- Limonade
- Fruchtsaftgetränke
- Eistee
- Alkoholische Getränke

Zum Essen:

- Weißbrot
- Semmel (Weißmehl)
- Toastbrot
- Kuchen, Hefengebäck

Als Belag:

- Wurst (sehr fett)
- Nuss-Nougat-Creme

Sonstiges:

- Schokoriegel
- Milchcremeschnitten
- Süßigkeiten
- Waffeln mit süßer Füllung (z.B. Schokolade, Nuß)