

Snacktabelle

Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Maiskekse	Kekse, Kuchen
Reiskekse	Chips
Obst	Cola, Limonade u.s.w.
Puffreis natur	Süßigkeiten
Fettarmer Joghurt	Weißmehlprodukte
Knäckebröt	Eis
Naturjoghurt mit Kernen, Nüssen und Samen zusätzlich zum Reinmischen	Croissant
Rosinen- oder Müslibrötchen	Rührkuchen
Gemüsesticks: Karotte, Gurke, Sellerie, Kirschtomaten, Kohlrabi, Paprika	Gebäck
Vollkornbrötchen	Pralinen
Käsevollkornbrot	Schokolade
Vollkornzwieback	Milchmixgetränke
Nüsse	Energy & Sport Drinks
Samen: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Spezielle Kindersnacks
Trockenobst (Vorsicht: versteckter Zucker)	Weißmehlbrötchen
Wurstbrot (fettarm: Pute, Corned Beef)	
Milchmixgetränke (achten Sie auf den Zuckergehalt)	
Fettarmer Quark (achten Sie auf den Zuckergehalt)	
Laugenbrötchen (ohne Salz)	
Zuckerfreier Kaugummi	
Popcorn natur	
Sesamstangen	