

## - Tipps -

für einen ausgewogenen  
und gesunden Znüni

### Ideale Zusammenstellung für einen gesunden Znüni



Ungesüßtes  
Getränk



Früchte

#### Das Grundrezept für gesunde Znüni lautet:

Eine Frucht oder ein Gemüse  
bildet zusammen mit einem  
ungesüßten Getränk die Basis.

Je nach Bedarf kann diese  
Basis mit einem Ei oder Milch-  
produkt sowie Getreideprodukt  
oder Nüssen ergänzt werden.



Brot und Kräcker



Gemüse



Kerne und Nüsse



Ei und  
Milchprodukte

#### Früchte



Mandarine



Grapefruit



Apfel



Himbeeren



Melone



(Mini)-Bananen

#### Gemüse



Gurke



Radiesli



Rüebli



Cherrytomaten



Fenchel



Peperoni

#### Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Knusperbrötchen



Vollkornkräcker



Maiswaffeln



Roggenbrot



Reiswaffeln

#### Ei und Milchprodukte



Eier



Quark



Joghurt-Drink



Babybel



Emmentaler



Joghurt

#### Getränke



Wasser



Tee (ungesüßt)

#### Kerne und Nüsse



Walnüsse



Cashewnüsse



Paranüsse



Sonnenblumen-  
kerne