

Zwischenmahlzeiten

Süsse Zwischenmahlzeiten

- Schokolade oder Ovomaltine mit Vollmilch angerührt
- Milchmixgetränke (Yogi-Drink, Energy Milk, Caffè Latte)
- Joghurt vollfett (griechisches Joghurt, Excellence)
- Fruchtquark, Aromaquark
- Cremen, Pudding
- Glace mit Schlagrahm
- Glace (Magnum, Cornet, Mini-Glace)
- Bircher Müesli, Griessbrei, Milchreis
- Darvida oder Blevita mit Schokoladenüberzug
- Farmerstengel mit Schokoladenüberzug
- Schokolade oder Schokoladenriegel (Branchli, Kägifret, Mars, Twix, Snickers)
- Biskuits
- Süßgebäck (Nussgipfel, Muffin, Schmelzbrötchen, Mandelgipfel)

Pikante Zwischenmahlzeiten

- Nüsse oder Tutti Frutti
- Belegtes Brötchen oder Sandwich mit Salami, Schinken, Käse, Ei oder Le Parfait
- Pommes Chips
- Salzgebäck (Butterstängel, Crackers, Grissini)
- Oliven
- Gekochtes Ei mit Mayonnaise
- Darvida- oder Blévita-Sandwich
- Avocado auf Toast
- Mozzarella-Kügelchen oder Käsesticks

Energiereiche Getränke

- Süßgetränke wie Rivella, Coca-Cola, Eistee, Fanta oder Sprite
- Sirup
- Fruchtsäfte, Schorle
- Früchtetee gezuckert oder mit Orangensaft gesüßt
- Tee gezuckert oder mit Apfelsaft gesüßt

Meine Zwischenmahlzeiten

Was?

Wieviel?

Wann?

