

## **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)
- Birchermüesli, 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

|                 |
|-----------------|
| <b>Was?</b>     |
| <b>Wieviel?</b> |
| <b>Wann?</b>    |

