

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse

Milchprodukte



Käse



Frischkäse



Milch

Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Früchte



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarinen



Mandarinen



Orangen



Pfirsiche



Aprikosen



Beeren

Getränke



Wasser



Tee ohne Zucker