



Pausendose

BAUPLAN

Kohlenhydrate



Brot



Wrap



Sandwich



Bananenbrot



Reissalat



Nudeln

Gemüse, Salat und Obst



Proteine / Eiweiß



Käse, Milch,
Joghurt, Quark



Wurst,
Schinken



Eier



Hähnchenbrust-
und Putenstreifen

Süßes, Knabbern



Selbstgemachte Kekse,
Energiebällchen etc.



Nüsse

