



# 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

