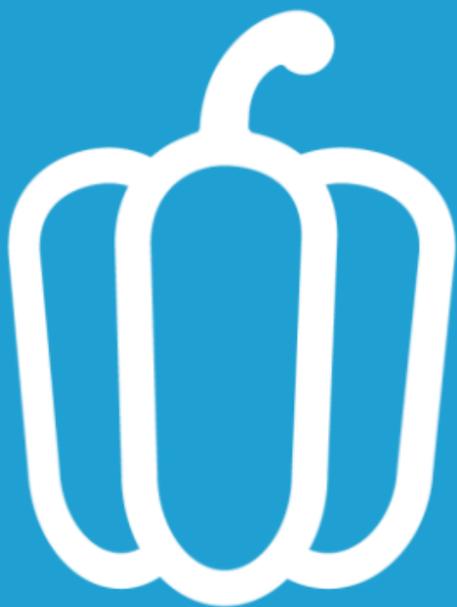




Frühstück



Frühstück

Ein gesundes und ausgewogenes Frühstück enthält:

- eine Ballaststoffquelle (d.H. Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot oder Haferflocken),
- eine Proteinquelle (z.B. Käse, Milch oder Eier),
- gesunde Fette (z.B. Nüsse oder hochwertige Öle)
- sowie Vitamine
- und Mineralstoffe (Obst und Gemüse).

Frühstücken ist besonders für Kinder, Schwangere und Stillende Personen wichtig.

Mandel-Porridge



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	387 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	17,1 g 1,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	44,8 g 5,5 g
Protein	12,2 g
Ballaststoffe	7,6 g



Green Smoothie



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	128 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	5 g <i>1,0 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	15,6 g <i>14,2 g</i>
Protein	4,3 g
Ballaststoffe	3,2 g



Power-Sandwich



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	312 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	15,0 g 3,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	30,9 g 7,2 g
Protein	12,9 g
Ballaststoffe	8,6 g



Overnight-Oats



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	395 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	13,5 g 5,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	50,6 g 15,3 g
Protein	16,3 g
Ballaststoffe	8,9 g



Selbstgemachtes Granola



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	202 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,3 g 2,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	16,9 g 6,8 g
Protein	6,1 g
Ballaststoffe	3,1 g



Vollkornbrot



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	207 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	8,5 g <i>1,0 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	25,4 g <i>2,8 g</i>
Protein	7,1 g
Ballaststoffe	4,3 g



Vollwert-Sandwich



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	236 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,9 g 1,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	29,7 g 6,0 g
Protein	6,5 g
Ballaststoffe	8,4 g



Eiweißbrot



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	158 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	11,0 g <i>1,4 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	3,6 g <i>3,2 g</i>
Protein	10,3 g
Ballaststoffe	4,0 g



Brotbelag



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	192 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,2 g <i>1,2 g</i>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	5,9 g <i>3,1 g</i>
Protein	16,8 g
Ballaststoffe	10 g

