

# Gesunde Sachen, ohne Zucker, zum Mitnehmen

## Gemüse:

- Rüebli
- Gurke
- Kohlrabi
- Radiesli
- Peperoni
- Maiskolben (gedämpft)
- Brokkoli (gedämpft)
- Stangensellerie
- Blumenkohl (gedämpft)
- Diverse Salate mit Gabel, z.B. Mais-, Rüebli-, Kartoffel-, Hörnlisalat...

Zu Gemüse eignen sich auch diverse Dips, Quark oder Crème fraiche

## Früchte:

- Apfel
- Birne
- Banane
- Kiwi
- Melone
- Orange
- Mandarine
- Grapefruit
- Mango
- Ananas
- Kokosnuss
- Kirschen
- Aprikose
- Nektarine
- Pfirsich
- Tomate
- Trauben

Verschiedene Beeren, z.B. Erd-, Stachel-, Johannis- und Heidelbeeren

## Nüsse:

- Mandeln
- Haselnüsse
- Spanische Nüsse (ungesalzen)
- Baumnüsse
- Pekannüsse

## Getreideprodukte:

- Naturriegel von Farmer
- Reiswaffeln
- Pop Corn (ungesüsst und ungesalzen)
- Dunkles Brot
- Sandwich (kein Süßbrot)
- Vollkornzwieback ohne Zucker
- DAR VIDA oder BLÉVITA

## Getränke:

- Wasser
- Ungesüßten Tee

## Milchprodukte:

- Käse (Babybel, Kiri, Mozzarella...)
- Naturjoghurt
- Quark

