

## BASICS FÜR EIN AUSGEWOGENES LUNCHPAKET

- **Belegte Brötchen, Stullen und Co.:**

Brot, Brötchen, Toast oder Pumpernickel (überwiegend aus Vollkorn) mit Salat, Tomate, Käse, magerem Aufschnitt (Kasseler, Putenbrust, Kochschinken) oder vegetarischem Aufstrich, Wraps (Teigfladen oder Tortillas, selbstgemacht oder gekauft) in verschiedenen Variationen als gerolltes Pausenbrot

Sparsam verwenden: Streichfette wie Butter oder Margarine, alternativ Frischkäse

- **Müsli und Porridge:**

Gemischte Getreideflocken, Samen, Trockenfrüchte, möglichst kein Zuckerzusatz, dazu Naturjoghurt (1,5 – 1,8 % Fett) oder Milch (1,5 % Fett)

- **Milch und Milchprodukte:** Milch (1,5 % Fett), Joghurt, Quark, Dickmilch (ungezuckert oder mit einem geringen Zuckeranteil: weniger als 10 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml), Kakao

- **Frisches Obst und Gemüse / Rohkost:**

- Obstspieße oder Obstsalat (saisonal und frisch zubereitet)
- Gemüse-Sticks mit Kräuterdip (z. B. Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Cocktailltomate)
- Take Away Möglichkeit an der Salatbar
- Gemüsewaffeln (z. B. aus rote Beete, Zucchini, Möhren, Kohlrabi)
- Trockenfrüchte in kleinen Papiertüten (z. B. Apfelringe, Aprikosen, Datteln)
- Gemüse- und/oder Obstsmoothies

- **Knabberereien:**

- Studentenfutter, Nüsse
- Sesamstangen
- Brezeln
- Grissini
- Cracker
- Fruchtschnitten

Dazu passen Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder Saftschorle.

