

# Frühstück und Znüni



## Das Frühstück füllt Energiespeicher auf und sorgt für einen guten Start in den Tag.

Ein ideales Frühstück beinhaltet:

- ein ungesüßtes Milchprodukt
- ein Getreideprodukt aus Vollkorn
- eine Saisonfrucht aus der Region

Butter, Konfitüre oder Honig nach Belieben

## Drei am Tag

Das Zmorge bietet die erste Gelegenheit, eine von drei Milchportionen zu konsumieren. Drei Portionen Milch am Tag sind zum Beispiel ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und ein Stück Käse.



## Das Znüni gibt neue Energie und stillt den kleinen Hunger bis zum Mittagessen.

Ein schlaues Znüni beinhaltet:

- eine Frucht oder ein Gemüse der Saison
- ergänzend ein Milch- oder Getreideprodukt oder ungesalzene Nüsse

## Geeignete Getränke

Hahnenwasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee

## Frühstück und Znüni ergänzen sich

Wer morgens noch nichts essen mag, sollte zumindest etwas Nahrhaftes trinken. Ideal ist ein Glas Milch oder ein Milchgetränk. Dafür darf das Znüni reichhaltiger ausfallen.



Möchten Sie feine Müsli- und Brotaufstrich-Rezepte sowie Znüni-Ideen? Besuchen Sie uns auf:

[www.swissmilk.ch/family](http://www.swissmilk.ch/family)

swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk