

# Znüni-Tipps

Gemüse und Früchte sind ein ideales Znüni. Ist dein Zmorge heute ausgefallen oder hast du einen aktiven Tag vor dir? Dann iss noch etwas Brot oder Knäckebrot, ein Milchprodukt wie z.B. ein Stück Käse und/oder ein paar Nüsse.



Frisch, aromatisch und gut für die Umwelt: Achte auf die Saisonalität und Regionalität deiner Lebensmittel.

Iss so viel, bis du satt bist. Wenn du nicht alles essen möchtest, pack den Rest einfach wieder in deine Znünibox.

Trink zum Znüni am besten Leitungswasser. Langweilig? Für Abwechslung und Frische sorgen z. B. Minzblätter oder Fruchtstücke im Wasser.



Süssigkeiten geben dir nicht so gute Energie. Nimm zum Znüni lieber eine Frucht, die schmeckt auch süss!

Dein Znüni bleibt spannend, wenn du jeden Tag neue Dinge und neue Kombinationen ausprobierst.

Willst du beim Packen deiner Znünibox helfen? Das wird richtig lustig! Mit deiner Hilfe wird dein Znüni besonders toll!

Hier findest du die richtige Portionengrösse für dein Znüni:

