



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Leckere Snacks für Zwischendurch!

Regelmäßige Zwischenmahlzeiten verhindern einen zu starken Abfall des Blutzuckerspiegels. Damit beeinflussen sie unsere Leistungsfähigkeit und unser Konzentrationsvermögen. Ideal sind – kleine! – Obst- und Gemüseportionen, Milchprodukte oder Vollkornsnacks. Sie stecken voller wichtiger Inhaltsstoffe und liefern schnell verfügbare Energie.

Unsere Top 3:

- Joghurt mit Bananenscheiben
- Vollkornknäcke mit körnigem Frischkäse und Radieschenraspeln
- Möhrensticks und Cocktailtomaten

Mehr Informationen finden Sie unter: www.jobundfit.de

Ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Design: www.satzzeichen.eu



Für meine Kollegin / meinen Kollegen:
