

geröstet / gewürzt (ohne Salz und Zucker)



Nüsse/Kerne



Soja



Kichererbsen



Mais

Belegte Brote



Vollkornbrot



Roggenbrot



Vollkorn-Cracker

Birchermüesli



Hafer



Amaranth



Hanf-/
Leinsamen



Nüsse/Kernen

Hausgemachte Müsliriegel



Hafer



Haferkleie



Weizenkleie

Herzhafte Kuchen



Vollkornweize



Roggen



Buchweizen



Kastanie

Porridge, Milchreis, Frühstücksflocken



Vollkornreis



Hafer



Perlgerste



Hirse

Bevorzuge Snacks mit Obst, Milchprodukten und/oder stärkehaltigen Lebensmitteln, wenn möglich Vollkornprodukte.