

SNACK CHECKLISTE

GESUNDES SNACKEN WILL VORBEREITET SEIN.



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Datum: _____

Suchen Sie sich Brainfood-Snacks aus und lagern Sie diese am besten in der Arbeit und Zuhause. Wenn es mal schnell gehen muss oder sich zwischendurch der kleine Hunger meldet, sind Sie bestens vorbereitet! Auch gesunde Snacks können das Bedürfnis nach etwas Süßem stillen.

MEIN SNACKVORRAT

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6

BEISPIELE FÜR GESUNDE SNACKS:

- ✓ 1 kleine Handvoll Studentenfutter/ Nüsse (z.B. Mandeln)
- ✓ 1 Scheibe belegtes Vollkornbrot
- ✓ Hartgekochte Eier
- ✓ Hüttenkäse mit Avocado und Tomaten
- ✓ Joghurt mit Beeren und Samen/ Kerne
- ✓ Gemüsesticks mit Joghurt
- ✓ 1 kleiner Naturjoghurt (150g)
- ✓ 1 Handvoll Cocktailtomaten
- ✓ Müsli-/ Fruchtriegel (möglichst ohne Zucker und mit natürlichen Zutaten)