

Zwischenmahlzeiten für Waldarbeiter

Die Vielfalt nutzen



Energiereiche Zwischenmahlzeiten. So viel Zeit muss sein!

Powerquark und Obst



530 kcal: Birne, Banane, Nüsse, Speisequark, (Wasser, Tee)

Volles Korn für volle Leistung



700 kcal: Vollkornbrötchen, Frischkäse, Tomate, Kochschinken, Apfelsaftschorle

Verfeinertes Früchtemüsli



655 kcal: Früchtemüsli, Honig, Joghurt

Klassiker für Zwischendurch



675 kcal: Vollkornbrot, Butter, Gouda, Buttermilch

Lebensmittel	Portionsgröße	Energiegehalt pro Portion
Laugenbrezel/-stange	85 g	192 kcal
Vollkornbrötchen	65 g	144 kcal
Bratkartoffeln	200 g	266 kcal
Spaghetti Bolognese	350 g	531 kcal
Pizza Salami	350 g	921 kcal
Kekse	50 g	250 kcal
Pommes frites	190 g	625 kcal
Schweinekotelett	150 g	200 kcal
Cheeseburger	150 g	417 kcal
Fleischsalat (mit Mayonnaise)	100 g	466 kcal
Früchtemüsli	50 g	170 kcal
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	30 g	110 kcal
Joghurt, natur 1,5 %	100 g	46 kcal
Mandeln	40 g	228 kcal
Walnüsse	40 g	262 kcal
Banane	110 g	105 kcal
Trockenobst	80 g	250 kcal
Apfel	150 g	81 kcal
Heidelbeeren	125 g	45 kcal
Studentenfutter	40 g	193 kcal

Energie und Obst im Doppelpack



790 kcal: Nüsse, Trockenobst, Vollkornkekse, (Kaffee, Tee o.ä.)