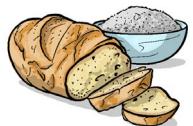


LEBENSMITTEL ZUR ABWECHSLUNG



Fruchtsäfte, Fruchtjoghurt und gedörrte Früchte sind reich an konzentriertem Fruchtzucker. Sie lassen deinen Blutzucker schnell an- und wieder absteigen und führen zu Heißhunger.

Exotische Früchte und Gemüse belasten die Umwelt stärker als regionale und saisonale Produkte, da sie von weit her mit dem Flugzeug oder Schiff transportiert werden müssen.



Weissbrot und Produkte mit Weissmehl sind weniger optimal, da sie kaum Nahrungsfasern enthalten und dich daher weniger lang satt halten. Ausserdem sind Nahrungsfasern wichtig für deine Darmbakterien.

gorilla.ch

Mehr auf gorilla.ch

Mit Unterstützung von



Fachstelle Gesundheitsförderung
Post specializzata per la promozione della sanità
Servizio specializzato per la promozione della salute

NICHT SO GEEIGNET FÜR ZNÜNI UND ZVIERI



Süßgetränke und Energy-drinks liefern sehr viel Energie, aber sonst keine Nährstoffe. Sie sind «leere» Kalorien und fördern den Heißhunger.



Gezuckerte Milchgetränke enthalten zwar etwas Protein und Kalzium, aber meist genauso viel Zucker wie ein Süßgetränk.



Zero- und Light-Produkte können zu einer Süßgewöhnung führen. Ungesüßte Getränke sollten immer die erste Wahl sein.



Gipfeli aller Art sind sehr fettreich und sättigen kaum.



Süßgebäcke enthalten meistens viel Fett und Zucker, während sie kaum sättigende Nahrungsfasern liefern.



Getreideriegel bestehen je nach Produkt aus bis zu 40% Zucker. Es gibt jedoch grosse Unterschiede, ein Blick auf die Zutaten lohnt sich.



Sehr salzige Snacks steigern den Appetit, können den Blutdruck erhöhen und sind meistens fettreich.



Schokolade ist zwar fett- und zuckerreich, muss aber auch mal sein. Nur in kleinen Mengen essen.

GORILLA



ZNÜNI- UND ZVIERI-BASICS MIT GORILLA.

gorilla.ch

GORILLA

Die perfekte Znuni- und ZvieriPause

SO EINFACH GEHT 'S:

Ungesüßte Getränke

- Beispiele:**
- Hahnenwasser
 - Aromatisiertes Wasser mit frischen Kräutern
 - Mineralwasser
 - Tee ungesüßt

MUST

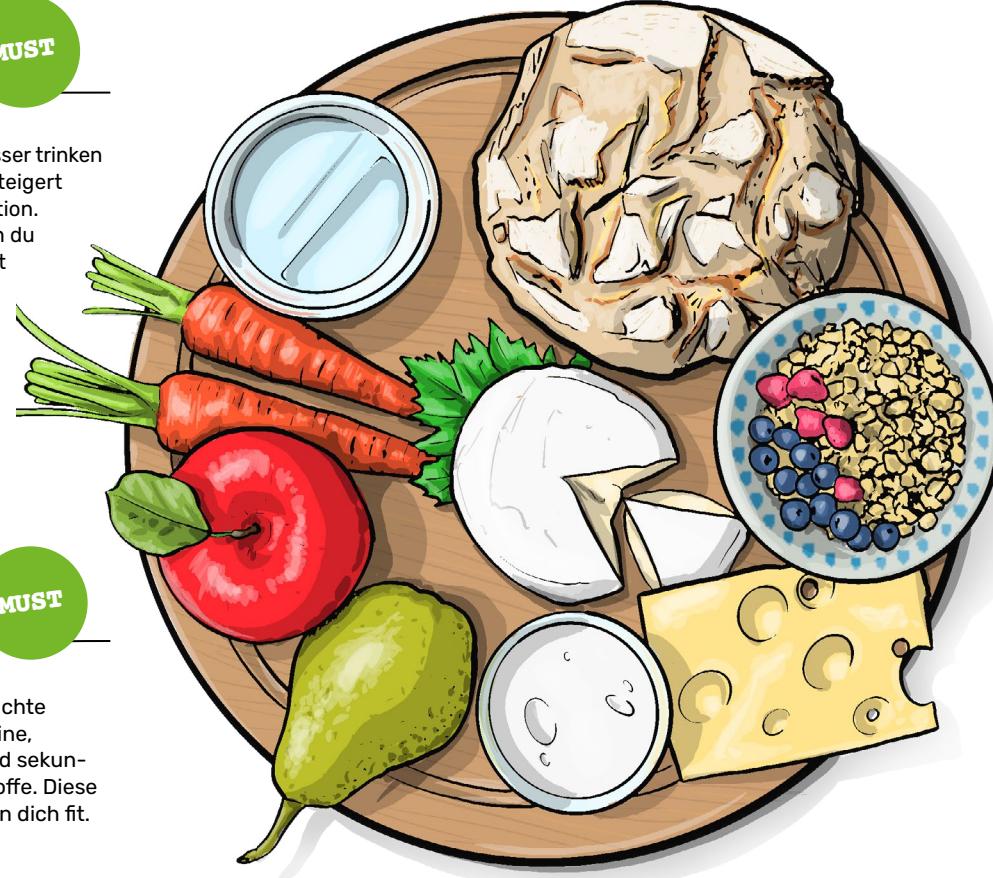
- Darum wichtig:**
Regelmässig Wasser trinken ist wichtig und steigert deine Konzentration. Besonders, wenn du dich viel bewegst und es draussen heiss ist.

Früchte/Gemüse (saisonal)

- Beispiele:**
- Äpfel und Birnen
 - Trauben, Erdbeeren
 - Zwetschgen, Aprikosen
 - Gurken, Tomaten
 - Karotten
 - Radieschen, Kohlrabi

MUST

- Darum wichtig:**
Gemüse und Früchte enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Nährstoffe halten dich fit.



Wieso Znuni und Zvieri so wichtig sind:

Sie stillen den Hunger zwischendurch, geben dir neue Energie und steigern deine Konzentration und Leistungsfähigkeit.

WENN
HUNGRIG

Getreideprodukte

- Beispiele:**
- Ruch- oder Vollkornbrot
 - Müesli, Flocken (ungezuckert)
 - Knäckebrot
 - Reiswaffel
 - Vollkorncracker

- Darum wichtig:**
Enthalten viele Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. Ausserdem liefern Vollkornprodukte Nahrungsfasern, welche dich lange satt halten und dir Energie geben.

WENN
HUNGRIG

Milchprodukte oder Proteinlieferanten

- Beispiele:**
- Tofu, Sojafakes
 - Ungesalzene Nüsse und Samen
 - Milch
 - Nature-Joghurt
 - Magerquark
 - Käse, Frischkäse

- Darum wichtig:**
Proteine sind die Bausteine jeder deiner Zellen im Körper. Zudem sind sie ein wichtiger Bestandteil deines Immunsystems und halten dich dadurch fit.



UNSERE SAMMLUNG
MIT EINFACHEN
MIXERREZEPTEIN



CHECK HIER DEN
SAISONKALENDER!