

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.

f i y g **gorilla.ch**

Mehr auf gorilla.ch

Mit Unterstützung von



Fachstelle Gesundheitsförderung
Post specialisà per la promoziun da la sanadad
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.



ZNÜNI- UND ZVIERI-BASICS MIT GORILLA.

gorilla.ch

GORILLA

GORILLA

Die perfekte Znüni- und ZvieriPause

SO EINFACH GEHT'S:

Wieso Znüni und Zvieri so wichtig sind:

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

Ungesüsste Getränke

MUST

Beispiele:

- Hahnenwasser
- Aromatisiertes Wasser mit frischen Kräutern
- Mineralwasser
- Tee ungesüsst

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)

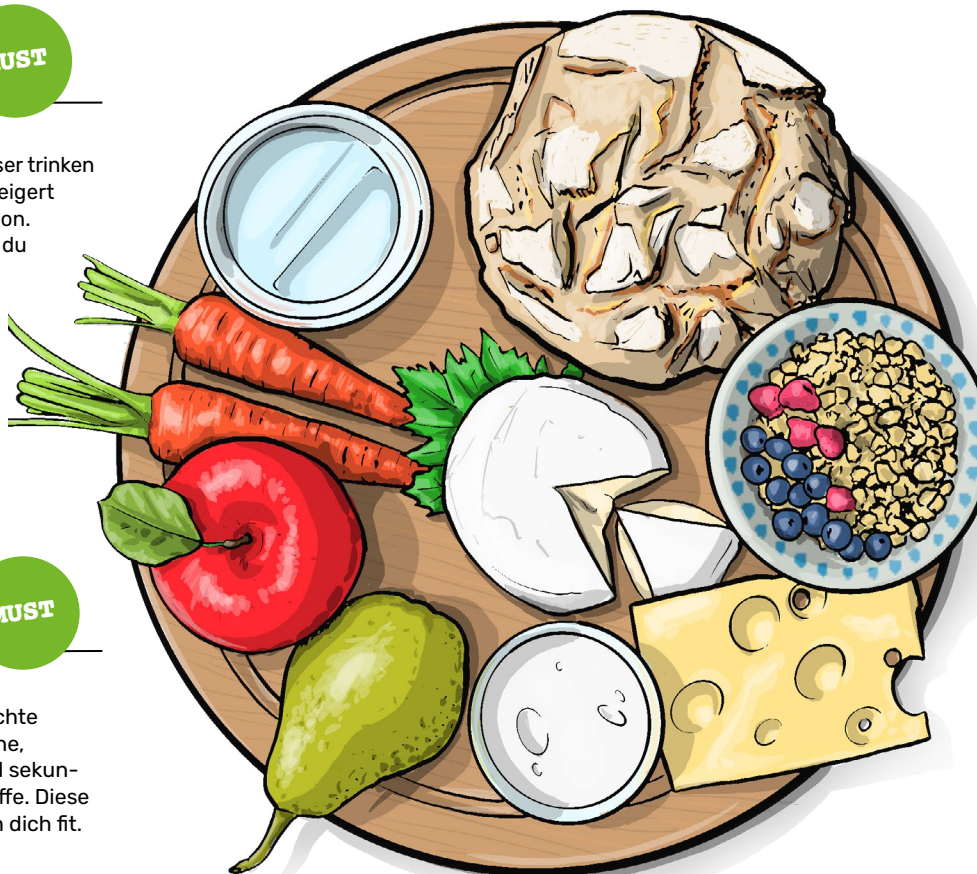
MUST

Beispiele:

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

Darum wichtig:

Gemüse und Früchte enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Nährstoffe halten dich fit.



Getreideprodukte

WENN HUNGRIG

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, Sojaflakes
- 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
MIXERREZEPTEN

CHECK HIER DEN
SAISONKALENDER!

