



**Margarete Nowag**  
Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin

Margarete Nowag, Beratung&Entwicklung, Gluckstrasse 57.22081 Hamburg



### Zwischen-Mahlzeiten

- Joghurt: fettmoderate Stufe (1,5-1,8 %) mit Obst, frisch oder TK, Marmelade (zuckerarm), Haferflocken
- Buttermilch, Kefir mit etwas Direktsaft, Kaltschalen
- Gazpacho (Tomaten, Gurken, Paprikaanderes Gemüse (TK möglich))
- Salzstangen, Salzbrezel
- Nüsse bei gesunden Zähnen
- Dünnes Knäckebrot, Leicht und Cross, Maiswaffeln, Crisp
- Vorsicht: bei Müsliriegel auf den Zuckergehalt achten!
- Obst, saisonal
- Smoothie, Milchmixgetränke
- Pudding mit fettarmer Milch mit wenig Zucker und Obst, Wackelpudding und dazu Vanillesauce mit wenig Zucker

### „Gesundes Naschen“

- Eistee selbst gemacht (verschiedene Teesorten) mit Limetten oder Zitrone
- Eiskaffee mit fettarmer Milch, Eiswürfel und Vanilleeis (1-2 EL)
- Cola Life mit Stevia
- Dunklere Schokolade, Kekse mit Vollkorn und Schokolade, Schokolade mit Nuss
- Obstchips (Banane, Apfel, Ananas)
- 1 Stück Kuchen nachmittags
- Süßigkeiten, die mit Zucker und Fett kombiniert sind

### Herzhaftes:

- Vegetarische Pizza, mit gekochtem Schinken; Käse wie Parmesan
- Döner im Brötchen mit viel Gemüse und Joghurtsauce, Tsaziki
- Wraps mit Salat, Feta, Joghurtsauce
- Hamburger und Burger mit Vollkornbrötchen, Geflügel, Gemüse...