

Alternativen zu kalorienreichen Süßigkeiten/Knabbereien am Arbeitsplatz, geeignete Zwischenmahlzeiten am Arbeitsplatz

- Obst (alle Sorten)
- Bananenchips
- Reiswaffeln mit oder ohne Überzug (Schoko, Joghurt, etc)
- Dinkelkekse, Vitalkekse, Haferkekse, Müslikekse
- Obst/Fruchtriegel
- Sesamkräcker
- Eiweißriegel
- Zwieback (Vollkorn)
- Knäckebrot (Roggen, Vollkorn) mit vegetarischem Aufstrich oder Hüttenkäse (eiweißreich)
- Laugenbrezel
- Naturjoghurt 1,5 % Fett mit gepufften Amaranth (dm), Nussmüsli oder Obst
- Quarkspeise 20 % Fett oder Magerstufe mit Obst
- Joghurt Shake aus Naturjoghurt mit 1,5 % Fettstufe
- Gemüsesticks/Rohkost mit Joghurtdip
- Eine handvoll Lakritze
- Bonbons mit Zuckeraustauschstoff
- Zuckerfreie Kaugummi
- Fruchteis statt Eiscreme (Milch-/Sahneeis)
- Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig statt Sahnetorte oder Kuchen aus Rührteig, Mürbeteig
- Süßstoff statt Zucker (zum Backen, im Kaffee, Tee, etc.)
- Salzstangen oder -brezeln statt Kartoffelchips
- Eine Hand voll Nüsse (natur) statt salzige Knabbereien
- Studentenfutter
- Eine handvoll Oliven (mit oder ohne Füllung)