

Fruchtschnitte statt süßem Teilchen

Snack	1 Portion / übliche Verzehrmenge	kcal / kJ	Energiedichte (kcal/g)
Fruchtschnitte selbstgemacht	1 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL Quark, frisches Obst (z.B. Erdbeeren) oder Fruchtaufstrich	ca. 140 kcal / 335 kJ	ca. 1
süßes Teilchen	1 Stk, ca. 150g	ca. 530 kcal / 2219 kJ	ca. 3,5