Tipps für gesunde Znüni

Früchte: Apfel, Birne, Kiwi, Orange, Mandarine, Zwetschgen, Trauben, Melonen, Beeren, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen...

Gemüse: Gurken, Tomate, Kohlrabi, Peperoni, Rhabarber, Radiesli, Fenchel...

Allerei: Reiswaffeln, Knäckebrot, Nüsse, Brot, Sandwich, Darvida, Zwieback…