

Brot oder Brötchen  
oben



Beläge



Brot oder Brötchen  
unten

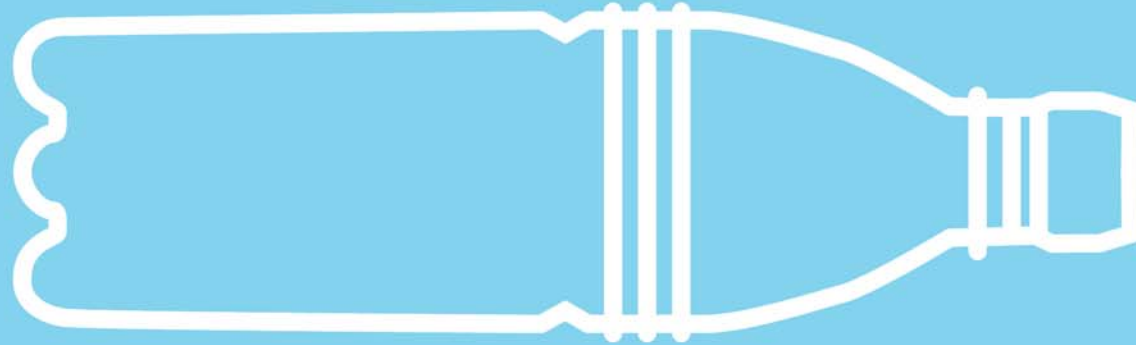


Der LowFett 30-  
Pausenbrot-Planer

# Der LowFett 30- Pausenbrot-Planer



Das gehört auch dazu



Wasser, Wasser, Wasser, selbstgemachte Apfelschorle  
und nur ganz selten Light-Limonaden.

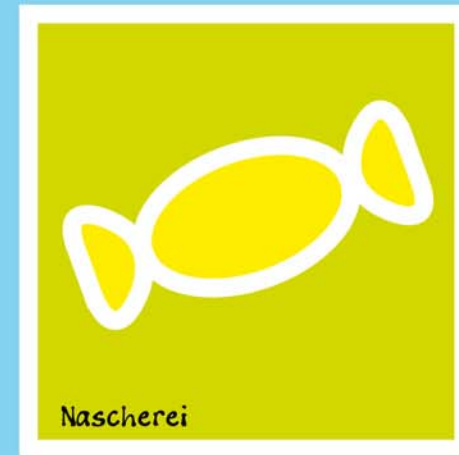
Knabbergemüse  
Obst  
Nascherei



Es dürfen auch gerne  
zwei Portionen Gemüse  
sein.



Wählen Sie eine Portion –  
und bei Obst, dessen Schale  
verzehrt wird, kaufen Sie  
bitte Bio-Qualität.



Wählen Sie wirklich nur  
eine Portion.