M1: Lebensmittelkärtchen

die Banane



Fitmacher

Enthält viele Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine.

→ liefert Energie und ist gut verdaulich

das Sandwich
selbstgemacht



Fitmacher

Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

→ hält lange satt

das Müsli



Fitmacher

Nicht gezuckertes Müsli: Enthält viele Ballaststoffe und Kohlenhydrate.

→ macht lange satt

das Ei



Fitmacher

Gute Eiweißquelle.

→ Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unseren Körper.

die Falafel



Fitmacher

Besteht aus Kichererbsen und liefert pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

→ eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst

das Fladenbrot



Schlappmacher

Fladenbrot enthält wenig Ballaststoffe. Es macht nicht lange satt.

→ Fladenbrot aus Vollkornmehl enthält mehr Ballaststoffe.

M1: Lebensmittelkärtchen

der Donut



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett. Liefert nur kurzzeitig Energie.

das Schokocroissant



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett.

der Müsli-Riegel



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und durch die Schokolade auch viel Fett.

die Nüsse



Fitmacher

Gute Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

→ als kleine Portion ein super Snack

der Keks



Schlappmacher

Enthält viel Zucker. Keine langanhaltende Sättigung.

die Kartoffelchips



Schlappmacher

Sehr fettig, salzig und oft mit Geschmacksverstärkern.

M1: Lebensmittelkärtchen

die Möhre/die Karotte



Fitmacher

Enthält viele Vitamine
und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern
zwischendurch

der Pudding



Schlappmacher

Enthält viel Zucker
und kaum Nährstoffe.
Sättigt nicht lange.

die Frühstückscerealien



Schlappmacher

Enthalten viel Zucker
und kaum Ballaststoffe.
Machen nicht lange satt.

der Käse-Obst-Spieß



Fitmacher

Kombination aus tierischem
Eiweiß, Vitaminen und
Mineralstoffen.

→ idealer Snack für
zwischendurch

die Edamame



Fitmacher

Die Edamame ist eine
Hülsenfrucht. Sie liefert
pflanzliches Eiweiß und
Ballaststoffe.

→ gibt Energie, macht lange
satt. Gute Alternative zu
Fleisch und Wurst

der Naturjoghurt



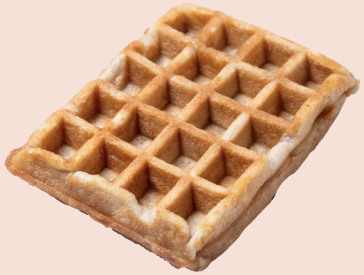
Fitmacher

Liefert Eiweiß und Calcium.

→ für Wachstum, Muskeln
und Knochen

M1: Lebensmittelkärtchen

die Waffel



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und macht nicht lange satt.

das Croissant



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett.

der Apfel



Fitmacher

Erfrischt und enthält viele Vitamine.

→ der ideale Snack, auch wenn es mal schnell gehen muss

die Paprika



Fitmacher

Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern zwischendurch

der Quetschie



Schlappmacher

Enthält viel Zucker. Zugesetzte Vitamine sind nicht nötig.

→ lieber Obst und Gemüse essen

der Milchriegel



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett, aber nur wenig Milch. Keine langanhaltende Sättigung.

die Pflaume



Fitmacher

Steckt voller Vitamine.

→ der ideale Snack, auch wenn es mal schnell gehen muss

das Fruchtgummi



Schlappmacher

Enthält viel Zucker.
Zugesetzte Vitamine sind nicht nötig.

→ lieber Obst und Gemüse essen

der Kohlrabi



Fitmacher

Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern zwischendurch

der Vollkorncracker



Fitmacher

Cracker aus Vollkorn enthalten viele Ballaststoffe.

→ halten lange satt

das Milchbrötchen



Schlappmacher

Enthält viel Zucker.
Kurze Sättigung, schnell erneuter Hunger.

der Weißmehl-Cracker



Schlappmacher

Enthält viel Fett und Salz.
Kurze Sättigung, schnell erneuter Hunger.

M1: Lebensmittelkärtchen

das Fruchtsaftgetränk



Schlappmacher

Enthält neben Fruchtsaft noch sehr viel zugesetzten Zucker.

das Vollkornbrötchen



Fitmacher

Brötchen aus Vollkorn enthalten wertvolle Ballaststoffe.

→ machen lange satt und helfen der Verdauung

die Birne



Fitmacher

Steckt voller Vitamine.

→ der perfekte Snack, auch wenn es mal schnell gehen muss

die Reiswaffel

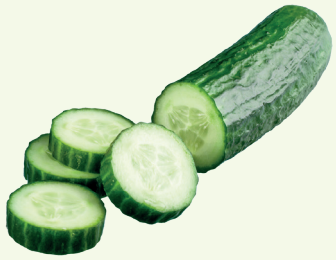


Fitmacher

Liefert wertvolle Ballaststoffe. Macht allein aber nicht satt.

→ gut in Kombination mit Obst

die Gurke



Fitmacher

Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern zwischendurch

der Käse



Fitmacher

Liefert wertvolles Eiweiß und Calcium.

→ für Wachstum, Muskeln und Knochen