



LAGZ RLP e.V.

Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Cochem-Zell

Snackplan mit Max Schrubbel



Erstelle deinen eigenen Wochenplan für zahngesunde Zwischenmahlzeit

Snackplan für: Max Schrubbel

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Gurke, Paprika	Naturjoghurt mit Heidelbeeren	Karotten, Tomaten, Radischen	Max Schrubbels Fruchtefondue (Rezept findest du auf unsere Internetseite!)	Joghurt mit Walnüssen	Mandarinen	Gemüsespieß
Nachmittag	Wassermelone	Eine Handvoll Mandeln und einen Apfel	Käse mit Trauben	Orange	Apfel	Knäckebrot mit Frischkäse	Himbeeren mit Quark



C. Rink / D. Müller

©LAGZ Rheinland-Pfalz e.V.