

SNACKS



SNACKS

Du gehst an der Bäckerei vorbei. Es duftet lecker nach Frischgebackenem. Du kannst nicht widerstehen und kaufst dir zwei Schokoladen-Muffins. (120 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

25

SNACKCHECKER

Deine Oma hat deinen Lieblingskuchen gebacken und dir ein ordentliches Stück mitgegeben: Du genießt den Marmorkuchen zwischendurch. (140 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

30

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

65

davon Zucker

35

SNACKCHECKER

Es ist ein heißer Sommertag. Ein Schokoladeneis sorgt für Abkühlung.
(100 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du kommst beim Wochenmarkt vorbei und kaufst dir eine frische Apfelsine und einen Apfel. (275 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Zwei Berliner zum Preis von einem!?
Bei diesem Angebot greifst du natürlich zu! (120 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

55

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du hast Hunger, möchtest dir aber als Snack zwischendurch nichts zu essen kaufen. Stattdessen entscheidest du dich für einen mittleren Schokoladen-Milchshake bei einer Fast-Food-Kette. (280 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

55

SNACKCHECKER

Dein Freund hat Geburtstag und für alle selbst gemachten Apfelkuchen dabei. Du nimmst dir ein großes Stück. (200 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

20

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

60

davon Zucker

35

SNACKCHECKER

Auf dem Weg zu einem Arzttermin kommst du an einem Schnellimbiss vorbei. Gegen das kleine Hungergefühl holst du dir eine Box mit 6 Hühnernuggets. (100 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Der kleine Hunger schleicht sich an.
Mit einer Banane hältst du ihn in
Schach. (140 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

25

SNACKCHECKER

Du bist mit Freunden im Café verabredet und bestellst dir ein Stück Apfelstrudel. (250 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

65

davon Zucker

40

SNACKCHECKER

Du bekommst plötzlich Kohldampf.
Gut, dass du noch zwei Rosinenbrötchen dabei hast! (90 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

25

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Dein Magen knurrt so laut, dass dein Sitznachbar erschrocken aufschaut. Zum Glück kann er dir mit Butterkekse weiterhelfen. (120 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

90

davon Zucker

55

SNACKCHECKER

Durch ein Plakat wirst du auf das neue Angebot einer Fast-Food-Kette aufmerksam. Du bekommst gleich Appetit und holst dir zwei Hamburger auf die Hand. (200 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

20

Eiweiß

25

Kohlenhydrate

65

davon Zucker

10

SNACKCHECKER

Vom gestrigen Abendessen hast du noch Mousse au Chocolat im Kühlschrank, die du jetzt genüsslich verspeist. (120 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

30

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Du hast dir von zu Hause einen Tomatensalat mitgebracht. Ein leckerer Snack für zwischendurch! (130 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

5

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Abends vorm Fernseher knusperst du mit einem Freund nebenher Chips.
(100 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

40

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du kommst an einer Fast-Food-Kette vorbei und kannst nicht widerstehen:
Du holst dir zwei Cheeseburger.
(260 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

35

Eiweiß

30

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Nach dem Essen hast du noch Appetit. Zum Nachtisch gönnst du dir eine Portion Milchreis mit Zucker und Zimt. (250 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Das Frühstück ist noch nicht lange her, aber schon wieder knurrt der Magen. Du löffelst selbst gemachten Naturjoghurt mit Erdbeeren. (150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

5

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Die Sonne scheint: Du genießt das gute Wetter auf einer Parkbank und isst dabei zwei Donuts. (120 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

30

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

60

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Deine Freundin hat leckere Laugen-
brezeln dabei. Wie nett, dass sie dir
zwei abgibt! (100 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Kaffee und Kuchen bei deiner Oma:
Das große Stück Käsekuchen hast du
im Nu verdrückt. (120 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Riesenkohldampf und weit und breit ist kein Imbiss in Sicht. Im nächsten Supermarkt findest du zum Glück einen Salamisnack. (50 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

15

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du schaust deine Lieblingsserie und knabberst nebenher jede Menge Kartoffelchips. (150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

60

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Du bekommst Heißhunger auf etwas Süßes und greifst zur Milkschokolade. (80 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

25

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

45

SNACKCHECKER

Die Hitze draußen ist unerträglich: Du holst ein Eis, um dich abzukühlen.
(75 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

15

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Vitamine pur: Du knabberst zwei frische Möhren und eine Handvoll Weintrauben. (100 g und 200 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Irgendwie bist du heute nicht gut drauf. Um dich aufzumuntern, machst du dir deine Lieblingsspeise: Schokoladenpudding aus Puddingpulver.
(150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

In deiner Schublade findest du beim Aufräumen eine Packung Gummibärchen. Wie praktisch! (45 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

35

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du bekommst plötzlich Hunger. In deiner Tasche entdeckst du zwei Müsliriegel, die du schnell verdrückst! (50 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

15

SNACKCHECKER