



Tipps für ein ideales Pausenfrühstück:

- 😊 Vollkornbrot mit fettarmem Belag (Käse, Wurst, vegetarische Aufstriche).
- 😊 Gemüserohkost und frisches Obst (griffbereit als Fingerfood), ab und zu Nüsse und Trockenobst.
- 😊 Fettarme Milchprodukte (Joghurt, Quark, ungesüßte Milchdrinks).
- 😊 Wasser und ungesüßte Tees als Durstlöcher.



- ☹️ Zucker- und säurehaltige Getränke nicht aus Radfahrerflaschen trinken.
- ☹️ Süße Snacks eignen sich nicht als Zwischenmahlzeit: Der Blutzuckerspiegel steigt an, fällt rasch wieder ab und sinkt dann sogar unter Normalniveau. Folge: Leistungstief! Vollkornprodukte bringen konstante Blutzuckerwerte.