

Brainfood goes school

Voller Bauch studiert nicht gern – leerer aber auch nicht!
Darum gibt's hier ein paar Tipps rund um die Brotdose!

Was gehört rein? Eigentlich ganz easy: Von allem etwas!

- Was zu trinken, am besten Wasser,
- Vollkornbrot oder -brötchen,
- leckerer Belag, z. B. Käse oder fettarme Wurst,
- Obst und Gemüse,
- Nüsse und Trockenfrüchte.

Voilà, so einfach kann es sein, und abwechslungsreich ist es allemal – variiert einfach mit den verschiedenen Nusssorten oder Trockenfrüchten, wählt zwischen Apfel oder Birne, belegt das Brot mit unterschiedlichen Salaten – Hauptsache, Kopf und Bauch bekommen, was sie brauchen.