



Wasser



Tee



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen

GETRÄNKE

FRÜCHTE



Pflaumen/
Zwetschgen



Nektarinen/
Pflirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken

GEMÜSE



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebrot/
Vollkorncracker



Reiswaffeln



Käse



Frisch-/Hütten-
käse auf Brot

GETREIDEPRODUKTE

MILCHPRODUKTE



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

NÜSSE



Verschluckgefahr bei Kleinkindern