

**SUGGERIMENTI PER LO SPUNTINO  
TIPPS FÜR GESUNDE SNACK**

**- BEVANDE/GETRÄNKE**

**Acqua, spremute di frutta senza zucchero o tè senza zucchero/  
Wasse, Fruchtsaft oder Tee ohne Zucker**



**- FRUTTA FRESCA O FRUTTA SECCA/OBST ODER TROCKENOBST**



**- VERDURA/GEMÜSE**



**- PANE E CRACKERS/BROT UND CRACKERS**

