

# DAS FRÜHSTÜCKS-DREIECK

WASSER, MINERALWASSER,  
FRÜCHTE- UND KRÄUTERTEES &  
GESPRICTZTE FRUCHTSÄFTE



BROT, GEBÄCK,  
UNGEZUCKERTES  
MÜSLI

(idealerweise mit  
hohem Kornanteil)



GEMÜSE, OBST, 100% FRUCHTSÄFTE (1 Portion = 1 kleines Glas)



MILCH & MILCHPRODUKTE

(z. B. Joghurt, Topfen,  
Käse mit max. 45 % Fi.T.)



VEGETARISCHE AUFSTRICHE



NÜSSE UND  
TROCKENFRÜCHTE



EIER,  
SCHINKEN,  
MAGERE  
WURST



BAUSTEINE FÜR EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK

IDEALES FRÜHSTÜCK

ALS ABWECHSLUNG



Nutze die SIPCAN-Checklisten  
als Orientierungshilfe.

Kostenlos auf  
[www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)  
und als App.

