

Idee per spuntini e merende sani

Promozione Salute Svizzera



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

BIBITE

FRUTTI



prugne



nettarine/
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

VERDURA



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale

PANE E CEREALI



pane
semibianco



fiocchi d'avena
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso
soffiato



formaggio



formaggio
fresco

LATTICINI



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci



nocciole



mandorle

NOCI



Rischio di soffocamento nei bambini