

## Empfehlung für gesundes Proviant

### Knäckebrot

- Mit (Frisch)käse
- Mit geräuchertem Lachs
- Mit geräucherter Forelle
- Etc.

### Gekochte Eier (mit Senf)

### Gemügesticks (mit Dip)

### Buttermilch (natur)

### Yoghurt/ Yofu, Quark (natur) mit Obst

### Obst

### Trockenobst

### Studentenfutter

### Nüsse