

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