

VICTUALIAS PER VARIAR



Sucs da fritgs, jogurt da fritgs e fritgs setgentads cuntengan bler zutger da fritgs concentrà. Els laschan crescher e puspè tshessar svelt tes zutger dal sang e chaschunan in sentiment da fomaz.

Fritgs e legums exotics engrevgeschan pli fitg l'ambient che products regiunals e stagiunals, perquai ch'els ston vegnir transportads natiers da lunsch davent cun l'avion u cun la nav.



Paun alv e products cun farina alva n'èn betg optimal, perquai ch'els na cuntengan strusch fibras da nutriment e na dostan perquai betg ditg tia fom. Ultra da quai èn las fibras da nutriment impurtantas per tias bacterias da la beglia.

    gorilla.ch

[Dapli sin gorilla.ch](https://gorilla.ch)

Cun il sustegn da



Fachstelle Gesundheitsförderung
Post specialisà per la promoziun da la sanadad
Servizio specializzato per la promozione della salute

BETG USCHÈ ADATTÀ PER MARENDAS



Bavrondas dulstchas e bavrondas d'energia furneschan fitg blera energia, ma uschiglio naginas substanzas nutritivas. Ellas èn pia calorias «vidas» e promovon il sentiment da fomaz.

Bavrondas da latg cun zutger cuntengan bain in pau protein e calziun, ma per il solit er tuttina bler zutger sco ina bavronda dulstcha.



Products da zero e products light han l'effect che ti ta disas vi dal dulstsch. Bavrondas senza zutger duessan adina esser l'emprima schelta.

Cornets da tuttas sorts cuntengan blers grass e na dostan strusch la fom.



Pastizarias cuntengan per il solit bler grass e zutger, entant ch'ellas na furneschan strusch fibras da nutriment che dostan la fom.

Bastunets da graunins consistan tut tenor il product da fin a 40 % zutger. I dat dentant grondas differenzas. I vala la paina da dar in sguard sin las ingredienzas.



Snacks fitg salads fan crescher l'appetit, pon augmentar la pressiuin dal sang e cuntengan per il solit blers grass.

Tschigulatta è bain grassa e ritga da zutger, sto dentant er esser ina giada u l'autra. Mangiar mo en quantitads pitschnas.



BASICS PER MARENDAS

L'AVANTMEZDI ED IL

SUENTERMEZDI CUN GORILLA

GORILLA

gorilla.ch

GORILLA

La marena perfetta per la pausa

USCHÈ SIMPEL ÈSI:

Pertge che las marendas èn uschè impurtantas:

Ellas dostan la fom tranteren, ta dattan nova energia ed augmentan tia concentraziun e tia capaciad da prestaziun.

Bavrondas senza zutger

MUST

Exempels:

- aua da spina
- aua aromatisada cun ervas frestgas
- aua minerala
- té senza zutger

Impurtant:

Baiver regularmain aua è impurtant ed augmenta tia concentraziun. En spezial, sche ti ta movas blier e sch'igl è chaud ordadora.

Fritgs/legums (stagional)

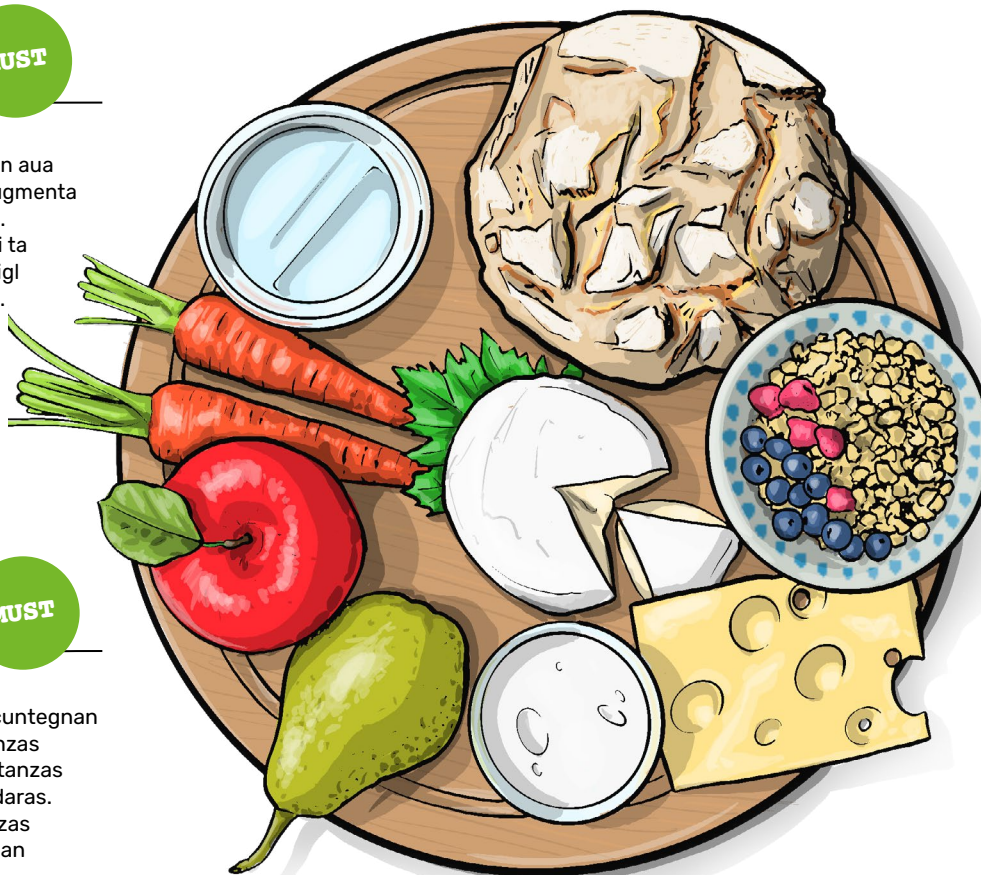
MUST

Exempels:

- maila, paira
- ivas, frajas
- primblas, apricosas
- cucumeras, tomatas
- carottas
- ravanel, colravas

Impurtant:

Legums e fritgs cuntengnan vitamins, substanzas mineralas e substanzas vegetalas secundaras. Questas substanzas nutritivas ta tegnan en furma.



Products da granezza

SCHE TI HAS FOM

Exempels:

- paun nair u paun integral
- müsli, flocs (senza zutger)
- paun croccant
- guafia da ris
- crackers da graun integral

Impurtant:

Cuntengnan bliers idrats carbonics, vitamins e substanzas mineralas. Ultra da quai cuntengnan products da graun entir fibras da nutriment che dostan tia fom per in lung temp e ta dattan energia.

Products da latg u furniturs da proteins

SCHE TI HAS FOM

Exempels:

- tofu, flocs da soja
- nuschs e sems senza sal
- latg
- jogurt nature
- quagliada magra
- chaschiel, chaschiel frestg

Impurtant:

Ils proteins èn ils elements constitutivs da mintga cella en tes corp. Plinavant èn els in element impurtant da tes sistem d'immunitad e mantegnan uschia tia sanadad.



**NOSSA COLLECZIUN
CUN RECEPTS SIMPELS
(EN TUDESTG)**

**GUARDA QUA IL CHALENDER
DA LA STAGIUN! (EN TUDESTG)**

