

Овощи и фрукты для перекусов в школе

Овощи

Сырые

морковь
сельдерей
капуста спаржевая или цветная
зеленый, красный и желтый перец
огурцы
небольшие помидоры
зелено- или желтостручковая фасоль
горошек в стручках
грибы
бобы-эдамаме
горошек
морская капуста
салат-латук или свежий шпинат
редиска разная
сырой ямс
сырая репа
сырой сладкий картофель
брюква
кольраби
кабачки-цуккини



Фрукты

Сырые

апельсины, танжерини, мандарины
грейпфруты
яблоки
бананы
персики, нектарины, абрикосы
виноград
дыня-кantalупа
белая мускатная дыня
арбуз
азиатские груши
груши
сливы
маракуйя
гуава
клубника
малина
ежевика
черника
крыжовник
манго
личи китайский
черешня
финики и инжир
киви
папайя
ананас
хурма

Мороженые

виноград
черника

Сок

100% фруктовые / овощные соки

Сушеные

курага-сушеные абрикосы без добавления сахара
сушеные яблоки без добавления сахара
сушеные манго без добавления сахара
изюм

Консервированные

персики, груши без добавления сахара
ананасы без добавления сахара