

Frühstück - das Sprungbrett in den Tag

Die erste Mahlzeit am Tag weckt die morgenmüden Lebensgeister und bringt vor allem Kohlenhydrate für das Gehirn. Vollkornbrot, Müsli und Obst sind ideale Energielieferanten für geistige Fitness und starke Nerven. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und sättigen lange. Dazu bitte reichlich trinken.

Eine gute Kombination beim Frühstück sind Getreide, Milchprodukte und Obst oder Gemüse.

Einige Beispiele:

- Mischen Sie 2-3 Eßl. Vollkornflocken mit 1 Becher fettarmem Naturjoghurt und einem kleingeschnittenem Stück Obst.
(pro Portion ca. 300 Kcal, 5 g Fett, 51 g KH, 12 g EW)
Tipp: Mischen Sie unter die Flocken wahlweise getrocknete Apfelringe, Aprikosen, Bananenchips, auch Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne (nicht zu viel wegen des Fettanteiles)
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Schmand und 1 Scheibe Emmentaler (30 g) und 2 Clementinen.
(pro Portion 281 Kcal, 12 g Fett; 31 g KH, 13 g EW)
- 1 Mehrkornbrötchen, 2 TL Meerrettich, 2 Scheiben Geflügelsülze und 150 ml Gemüsesaft
(pro Portion 190 Kcal, 3 g Fett, 11 g EW, 30 g KH)
- Essen Sie 3 Scheiben Knäckebrot, mit je einem EL Magerquark und einem TL Marmelade und einen kleinen Apfel.
(pro Portion 225 Kcal, 1 g Fett, 44 g KH, 9 g EW)
- 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 TL Tomatenmark, 1 hartgekochtes Ei, Schnittlauchröllchen, Pfeffer, 1 Gemüsepaprika in Streifen dazureichen
(pro Portion 209 Kcal, 6 g Fett, 27 g KH, 11 g EW)