



Frühstück- Energie für den Tag

Morgens wird die Grundlage für den Tag fest gelegt, also ohne Frühstück GEHT GAR NICHT! Da wir Abends nur Eiweiß zu uns nehmen, sind morgens die Kohlenhydratspeicher leer. Und um Energie zu bekommen, sowohl für körperliche Arbeit, als auch für unser Gehirn brauchen wir Nachschub. Es gibt verschiedene Varianten, ganz nach Vorliebe zu gestalten. Auf jeden Fall gehört dazu:

Diese Super Foods geben Energie, haben jede Menge Nährstoffe und machen länger satt.

Granatapfelsaft - 30- 50 ml entweder mit Wasser mischen, oder mit Fruchtsaft, Smoothie
Chiasamen - entweder ins Müsli, oder 1 Teelöffel pur, wie Abends mit einem Glas Wasser.

Jetzt kommen wir zum eigentlichen Frühstück

Entweder 1 Vollkornbrötchen, oder Brot, super ist natürlich auch das Eiweißbrot mit egal welchem Belag und dazu Quark, oder ein Ei, oder Joghurt etc. Auf jeden Fall auch etwas mit Eiweiß, weil das macht länger satt und sonst kommen wir nicht auf unseren täglichen Bedarf, wenn wir nicht schon am Morgen damit anfangen.

Die andere Variante ist ein SELBST gemachtes Müsli. 2 Eßlöffel Haferflocken mit 1-2 Teelöffeln Chiasamen, 1/2 Teelöffel Eiweißshake und Milch,(Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch) quellen lassen.

Mind. 30 Min, oder über Nacht. Da gibt es ganz tolle Rezepte für auf der Seite www.overnight-oats.de die du ausprobieren kannst. Kann ich nur empfehlen und ich liebe es! Ansonsten zu dem Müsli noch gut zwei Eßlöffel Quark, gerne auch Obst und ein paar Nüsse, wer mag. Also ganz kreativ sein und sein eigenes Lieblingsmüsli kreieren.
Kaffee, Tee, was du magst

Das sollte dann reichen bis zum Mittagessen

Weil erst, wenn die Kohlenhydratspeicher wieder leer sind, werden die Depots angezapft. Jedes Kleinigkeit zwischendurch blockiert das, auch z. B ein Bonbon, Traube etc. Erklärung dazu kommt noch...Also, zwischendurch nur viel trinken, Wasser, Tee. Kaffee geht auch, möglichst schwarz, oder wenn dann süß, mit Birkenzucker süßen. Der ist optimal für alles was gesüßt werden soll, hat 40% weniger Kalorien, als normaler Zucker, schüttet kaum Insulin aus und verursacht keinen Karies! Ist übrigens auch ideal um Naturjoghurt, oder Quark selber zu süßen, dann noch Obst dazu, besser kann kein Fruchtjoghurt sein. In fertigen Joghurt ist nämlich nicht wirklich Obst drin, dafür jede Menge Chemie!