

Woche #2

Gesunder Start in den Tag



„Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ – das ist ein Spruch, den jeder von uns schon mal gehört hat. Und wie das so ist mit alten Weisheiten: Manchmal ist da schon was dran. Wir essen zwar gern den ganzen Tag wie ein Kaiser, aber eine Mahlzeit ist dabei ganz besonders wichtig: Das Frühstück.

Es ist aber nicht nur entscheidend, dass man frühstückt, sondern auch was. Natürlich kann man mit einem Croissant mit Nuss-Nougat-Creme lecker in den Tag starten, aber man hat eben auch genauso schnell wieder Hunger und so ein Toast gibt einem einfach nicht so viel Energie, um gut in den Tag zu starten. Um eben diese Energie zu haben, sollte man lieber mit einem gesunden Frühstück in den Tag starten.

Ein gesundes Frühstück kann zum Beispiel so aussehen:

- Porridge mit Blaubeeren und Bananen
- Körnerbrot mit Avocadoscheiben und ein gekochtes Ei
- Müsli mit Quark und einem Apfel
- Rührei mit Schinken und Tomaten auf einem Vollkornbrötchen
- ein Smoothie aus Bananen, Beeren und Joghurt

Ein gesundes Frühstück besteht aus:

- Kohlenhydrate, die euch jede Menge Energie für den Tag geben und Ballaststoffe haben, die bis zum Mittagessen satt halten.
- Obst und Gemüse, damit ihr schon morgens die ersten Vitamine zu euch nehmt
- Eiweiß, das dafür sorgt, dass euer Körper gut funktionieren kann

Edgars Tipp

Wenn du eher ein Morgenmuffel bist, kannst du dein Frühstück auch am Abend zuvor zubereiten.



Was gibt es bei dir Gesundes zum Frühstück?

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7