

Acht Frühstückstipps

- Kaufen Sie gut ein. Berücksichtigen Sie Vollkorn- statt Weißbrot, naturbelassene Haferflocken und Cerealien statt süße Pops und Snacks, Fruchtsäfte statt Nektare, Milch pur statt gesüßtem Kakao. Schauen Sie in die Zutatenliste und auf die Nährwerttabelle.
- Nehmen Sie sich Zeit. Von der Zeit für ein ausgewogenes Frühstück profitieren Sie den ganzen Tag.
- Frühstücken Sie zu Hause. Unterwegs greift man eher zu abgepackten, kalorienreichen und ungesunden Angeboten.
- Verwenden Sie frische Zutaten. Brot und Müsli werden durch die Zugabe von saisonalen Obst- und Gemüsesorten noch schmackhafter.
- Belohnen Sie sich durch Vielfalt. So sorgen exotische Früchte für Abwechslung beim Start in den Tag.
- Berücksichtigen Sie die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen Getreide (am besten Vollkorn), Milch oder Milchprodukte, Obst oder Gemüse und ein energiefreies Getränk.
- Füllen Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder auf. Über Nacht verliert der Körper Flüssigkeit. Eine große Tasse Tee, ein Glas Saft oder ein Glas Wasser zum Kaffee helfen, die Reserven aufzufüllen und die Laune zu heben.
- Halten Sie Ihre Leistungsfähigkeit. Ein zweites kleines Frühstück (etwas Obst, fettarmer Joghurt oder Knäckebrot) fördert den Blutzuckerspiegel und beugt Heißhungerattacken vor.