



Gesundes Essen zum Frühstück

Wenn Sie es einmal gehört haben, haben Sie es tausendmal gehört: „Du musst ein gesundes Frühstück essen!“ Wir alle wissen mittlerweile, dass Frühstück wichtig ist, und Sie haben sicherlich auch schon gehört: „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Diese erste Mahlzeit steigert unser Energieniveau, um Müdigkeit, Konzentrationsverlust und mehr vorzubeugen. Wir wissen, dass wir diese gesunde Mahlzeit brauchen, also wie gewöhnt sich ein Mensch an ein gesundes Frühstück? Tue erst einmal genau das, mach es zur Gewohnheit. Wenn Sie das Frühstück einmal auslassen, dann zweimal, dann bevor Sie es wissen, nicht Essen wird zur Gewohnheit. Eine schlechte Angewohnheit, die …



Wenn Sie es einmal gehört haben, haben Sie es tausendmal gehört: „Du musst ein gesundes Frühstück essen!“ Wir alle wissen mittlerweile, dass Frühstück wichtig ist, und Sie haben sicherlich auch schon gehört: „Frühstück ist die wichtigste

Mahlzeit des Tages.“

Diese erste Mahlzeit steigert unser Energieniveau, um Müdigkeit, Konzentrationsverlust und mehr vorzubeugen. Wir wissen, dass wir diese gesunde Mahlzeit brauchen, also wie gewöhnt sich ein Mensch an ein gesundes Frühstück?

Tue erst einmal genau das, *mach es zur Gewohnheit*. Wenn Sie das Frühstück einmal auslassen, dann zweimal, dann bevor Sie es wissen, **nicht** Essen wird zur Gewohnheit. Eine schlechte Angewohnheit, die dir nicht gut tut. Verstärken Sie stattdessen eine gute Gewohnheit und frühstücken Sie jeden Tag.

Zweifellos denken viele von Ihnen: „Ich habe keine Zeit, Frühstück zu machen!“ Es ist wichtig, also nehmen Sie sich Zeit. Du bist wichtig, also nimm dir Zeit! Passen Sie auf sich auf und frühstücken Sie gesund.

Es gibt Möglichkeiten, die Anstrengung ein wenig zu erleichtern. Etwas früher aufzustehen, damit du Zeit hast, das Frühstück zuzubereiten, ist eine Möglichkeit, aber wenn du dabei verzweifelt die Augen rollen lässt, versuche, das Frühstück am Vorabend zuzubereiten.

Hier sind einige Ideen für Frühstücksideen zum Vorbereiten:

- Geben Sie etwas Haferflocken in einen langsamen Kocher,
- Machen Sie Vollkornpfannkuchen, Waffeln oder French Toast, dann wieder erhitzen und mit Joghurt, frischem Obst oder Nüssen (NICHT einem ganzen Bündel zuckerreicher Sirup) belegen.
- Machen Sie Ihre eigenen Frühstücksbriegel,
- Rühren Sie ein paar Eier, erwärmen Sie dann eine Portion zum Frühstück oder sogar...
- Reste vom gestrigen Essen.

Einige dieser Lebensmittel können auch über das Wochenende

zubereitet und im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahrt werden.

Andere schnell zu behebende Frühstücksideen sind:

- Vollkorntoastaufstrich mit Erdnussbutter,
- Vollkorn-Müsli mit Milch,
- Heiße Cerealien wie Haferflocken in der Mikrowelle,
- Fruchtsmoothies mit Proteinpulverzusatz, oder
- Obstsalat mit ein paar Nüssen, zusammen mit einem Kleie-Muffin.

Es ist am besten, etwas Protein wie Eier, Nüsse oder Molkenpulver zu sich zu nehmen und Lebensmittel zu wählen, die nährstoffreich und nicht mit Zucker oder Fett beladen sind.

Denken Sie kreativ. Es muss kein traditionelles Frühstückessen sein. Schauen Sie im Bioladen vorbei oder suchen Sie in den Gängen Ihres normalen Lebensmittelgeschäfts nach Reformkostartikeln, schauen Sie sich die Produktabteilung an oder einfach überall, wo Biokost im Überfluss vorhanden ist. Suchen Sie nach Dingen zu essen, die Ihnen Spaß machen, gesund für Sie sind und leicht zu reparieren sind.

Seien Sie nett zu sich selbst und machen Sie es sich zur Gewohnheit. Essen Sie jeden Tag ein gesundes Frühstück.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki