

# 3 Frühstückstipps für einen gelungenen Start in den Tag



## 1 Nicht hungrig starten

Hungrig zur Arbeit zu gehen kann dick machen, weil es zu schnellen Snacks zwischendurch verleitet. Halten Sie sich lieber an regelmäßige Mahlzeiten und starten Sie den Tag mit einem Frühstück zu Hause. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür. Wer langsam genießt, isst meist weniger.

## 2 Tipp fürs Rührei

Sie lieben morgendliche Eier mit knusprigem Speck? Ersetzen Sie den Speck durch fettarmen Schinken oder Pilze. Das belastet weniger. Geben Sie an das Spiegel- oder Rührei nur einen halben Teelöffel Pflanzenöl – in einer Teflonpfanne reicht dieser völlig aus.

## 3 Saft für Obstmuffel

Morgendliche Obstmuffel können auch zu Saft greifen. Ein großes Glas Orangensaft deckt bereits Ihren halben Tagesbedarf an Vitamin C.<sup>1</sup> Mögen Sie die Abwechslung, dann probieren Sie als Alternative auch mal Gemüsesaft.



<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vitamin C (Zuletzt aufgerufen November 2018)