

# Gesundes Frühstück

Sport 9, 10

## Unsere Sammlung



### Vorschlag 1

**Zubereitung:** frisch in die Schale mischen (Joghurt-Glas) oder vorbereiten.

**Zutaten:**

- Joghurt (Natur, 0,5 - 2,5 % Fett)
- versch. Früchte (Apfel, Banane ...)
- Nüsse (Walnuss, Haselnuss,...) zerdrücken
- Honig drüber (dünn und wenig)
- Haferflocken / Chia-Samen
- Trockenfrüchte z.B. Rosinen (teuer)



Joghurt mit Früchten

### Vorschlag 2

**Zubereitung:** frisch in der Pfanne (beschichtet)

**Zutaten:**

- mind. 2-3 Eier (verquirlt) am besten vom Bauern (Hofladen)
- Milch?
- Salz & Pfeffer
- Extra: Paprika & Chili (Mischungen)
- nur mit Zeit: Zwiebel andünsten, Speck rein
- (Vollkorn-)Brot /Schwarzbrot als Beilage
- Wichtig dazu: Gurken, Tomaten, Feta, Karotten, Paprika (leichte Vorbereitung)



Rührei mit Gurken, Tomaten und Feta



## Welches Getränk zum Frühstück ist gesund?

Im Schlaf verliert Ihr Körper durch Schwitzen und Ausdünstungen ca. 500 ml an Flüssigkeit. Damit Sie energievoll und kraftvoll in den neuen Tag starten, gilt es dieses Flüssigkeitsdefizit bereits in der Früh so schnell wie möglich wieder auszugleichen. Planen Sie daher die richtigen Getränke zum Frühstück ein. Anbei stellen wir Ihnen einige Getränke zum Frühstück vor und erklären Ihnen deren Vor- und Nachteile. Trinken Sie sich fit für den Tag!

### Ist Tee ein gesundes Getränk zum Frühstück?

Tee ist eines der gesündesten Getränke zum Frühstück. Vor allem ungesüßt bietet der Tee zahlreiche Vorteile für ein gesundes Frühstück und sorgt für einen schnellen Ausgleich des Flüssigkeitsdefizits, welches beim Schlafen entsteht. Die vielen Teesorten bieten Ihnen gerade beim Frühstück eine große Abwechslung und stets neue Geschmackserlebnisse. Schwarzer Tee und grüner Tee enthalten zusätzlich Tein, was ähnlich wie das Koffein harntreibend wirkt.

### Wieviel Kaffee zum Frühstück ist gesund?

Das beliebteste Heißgetränk zum Frühstück ist nach wie vor der Kaffee. Vor allem das im Kaffee enthaltene Koffein bewirkt, dass Sie in der Früh so richtig in die Gänge kommen. Achten Sie allerdings darauf, dass es bei 1-2 Tassen bleibt und der Kaffee im Tagesverlauf nicht der Flüssigkeitslieferant Nummer eins ist. Ein hoher Kaffeekonsum entzieht dem Körper Flüssigkeit und wirkt stark harntreibend, was wiederum schnell zu einem Flüssigkeitsdefizit führen kann.

### Sind Wasser / Mineralwasser ebenfalls Frühstücksgetränke?

Wasser unterstützt richtiges trinken und sorgt für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt im Körper. Falls Ihnen das Geschmackserlebnis bei einem Getränk zum Frühstück wichtiger ist, empfehlen wir Ihnen das Glas Wasser oder Mineralwasser als zweites Getränk mit einzuplanen. Trinken Sie z.B. zu Ihrer Tasse Kaffee ein Glas Wasser. So profitieren Sie zweifach – der Kaffee treibt an und das Wasser / Mineralwasser fördert den Flüssigkeitsausgleich.

### Säfte zum Frühstück – gesunde Frühstücksgetränke?

Reich an Vitaminen ist der Frühstückssaft ein beliebtes Frühstücksgetränk. Unterschätzen Sie allerdings nicht die hohen Zuckeranteile und Kalorien beim Saft. In einem Glas Orangensaft (200ml) sind ca. 18 Gramm Fruchtzucker und 100 kcal enthalten. Belassen Sie es daher bei einem Glas Fruchtsaft zum Frühstück und Sie befinden sich auf der sicheren Seite. Frisch gepresste Säfte enthalten übrigens einen noch höheren Anteil an Vitaminen bieten ein exklusives Geschmackserlebnis für ein gesundes Frühstück.

### Die Milch macht's – auch zum Frühstück?

Die Milch ist reich an Calcium und wertvollen Vitaminen. Allerdings hat die Milch zum Frühstück auch seine Schattenseiten. Als Lieferant für den Flüssigkeitsausgleich eher weniger gut geeignet, beinhaltet die Milch einen hohen Anteil an Zucker. Gemeinsam mit dem beliebten Kakaopulver entwickelt sich die Milch somit schnell zu einer echten Kalorienbombe. Genießen Sie daher die Milch zum Frühstück eher in Maßen.

Quelle: <https://www.fitelio.de/ernaehrung/fruehstueck/getraenke-fruehstueck-00189.html>

## Für Fortgeschrittene

Alles über Smoothies



### Dein Power Müsli

Power aus dem Glas. Deine Zutatenliste: 4 Esslöffel Haferflocken Die Powerflocken sind ein Vollkornprodukt mit vielen Ballaststoffen, enthalten ...



YouTube-Video

Link: <https://youtu.be/3dlGbpZdAl8>

