

Der Frühstücksbaukasten

Kein Plan zum Befolgen. Ein System zum Zusammenbauen. Vier Bausteine, fünf Beispiele und ein Satz, den die meisten nicht hören wollen.

DIE FORMEL

01 Protein. 30 bis 40g.

Der Anker. Macht satt, hält den Blutzucker ruhig, versorgt die Muskulatur.

02 Ballaststoffe

Gemüse oder Obst. Volumen und Sättigung für wenig Kalorien.

03 Fett

Ei, Käse, Nüsse, Avocado, Olivenöl. Sättigung und Geschmack.

04 Kohlenhydrate JE NACH TAG

Trainingstag oder körperliche Arbeit: rein. Bürotag ohne Bewegung: weniger.

Der häufigste Fehler ist nicht zu viel Zucker. Es ist zu wenig Protein am Morgen.

Die meisten schieben ihr ganzes Protein ins Abendessen und wundern sich, warum sie um zehn Uhr vormittags schon wieder am Kühlschrank stehen.

FÜNF BEISPIELE

01 Der Kahvaltı-Teller

3 Eier, Beyaz Peynir (Feta oder Schafkäse), Oliven, Tomate, Gurke, eine Scheibe Vollkornbrot.

34g
Protein

02 Die Skyr-Bowl

250g Skyr oder Magertopfen, eine Handvoll Beeren, 40g Haferflocken, 20g Nüsse.

36g
Protein

03 Herzhaft ohne Ei

200g Hüttenkäse, Vollkornbrot, halbe Avocado, Truthahn- oder Rindsschinken, Tomate.

36g
Protein

04 Rührei-Standard

3 Eier mit Käse, Vollkornbrot, dazu Gemüse. Zwei Minuten Pfanne.

30g
Protein

05 Der Notfall unterwegs

Proteinshake, Banane, eine Handvoll Nüsse. Nicht die beste Version, aber besser als die Semmel an der Tankstelle.

29g
Protein

WAS RAUSFLIEGT

Semmel mit Marmelade. Fruchtojoghurt. Fertigmüsli aus der Packung. Orangensaft.

Fast reine Kohlenhydratzufuhr ohne Protein. Der Blutzucker geht hoch, fällt ab, und um zehn ist der Hunger zurück. Das ist kein Charakterproblem. Das ist die Zusammensetzung.

Frühstück ist keine Pflicht.

Wer morgens nichts runterbringt oder bewusst später isst, macht nichts falsch. Entscheidend ist, was über den Tag zusammenkommt. Wer aber frühstückt, soll es richtig bauen.

Und dann erst der Kaffee.

Türkisch heißt Frühstück **kahvaltı**. Wörtlich: unter dem Kaffee. Das Essen kommt zuerst. Die Sprache hatte die Reihenfolge vor der Forschung.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Frühstück ist ein Baustein. Was ist mit dem Rest?

Der Fuel-Check zeigt dir in zwei Minuten, wo deine Ernährung wirklich steht. Ohne Kalorienzählen, ohne Anmeldung.

i-fitnezz.at/fuelcheck

2 MINUTEN · KOSTENLOS