



Gesundes Frühstück Challenge



Frühstücken ist doch was Schönes! Doch in welcher Form sollten wir unser Frühstück am besten zu uns nehmen? Was genau kommt bei Ihnen morgens auf den Tisch? Die Antwort auf diese Frage ist je nach Person und Kulturkreis sehr verschieden. So unterschiedlich die Kulturen weltweit sind, desto unterschiedlicher sind die Frühstücksgewohnheiten. Von Reis, Bohnen und Rührei mit Speck bis Pfannkuchen und Croissant, kann so einiges auf dem Frühstückstisch landen. Wenn Sie gerne Frühstücken, dann versuchen Sie es doch einmal mit unseren Tipps für eine gesunde erste Tagesmahlzeit!

In dieser Woche besteht Ihre Challenge darin, jeden Tag ein gesundes Frühstück zu sich zu nehmen. **Verwenden sie dabei am besten nur die Lebensmittel aus der folgenden Liste und stellen Sie sich daraus täglich ein schönes Frühstück zusammen:**

- Ungesüßte Kaltgetränke, Kaffee und Tee
- Obst und Gemüse
- Vollkornbrot
- Vollkornmüsli
- Joghurt/Milch, ein Ersatz ist auch möglich
- Eier
- Nüsse

Was Sie vermeiden sollten:

- Süße Aufstriche
- Fertigprodukte
- Weißbrot



Nach dieser Challenge verspüren Sie zusätzliche Energie? Dann behalten Sie es gerne bei! Weitere Informationen über gesunde Ernährung erhalten Sie und folgenden Links:

<https://fitbase.de/gesunde-ernaehrung>

und

<https://fitbase.de/gesunde-ernaehrung-als-invest-in-ein-langes-leben>