

Frühstück dich schlank

Brot und Brötchen mit Marmelade, Käse oder Wurst, waren nicht immer ein typisches deutsches Frühstück. Ritter und Bauern ernährten sich über Jahrtausende hinweg morgens mit einer Suppe aus Getreideschrotbrei. Insbesondere in der kalten Winterzeit ist ein warmes Frühstück nicht nur angenehm für das Körpergefühl, es aktiviert auch den Stoffwechsel und lässt so die Pfunde schwinden.

Wissenschaftler der Universität von Minnesota/USA fanden heraus, dass Jugendliche, die morgens gut frühstückten, nach fünf Jahren 2,3 Kilogramm weniger wogen als diejenigen, die bis zum Mittagessen nüchtern blieben. Ähnliche Ergebnisse wurden auch in anderen Untersuchungen festgestellt. Das Frühstück liefert zwar Kalorien, es kurbelt jedoch auch den Stoffwechsel an. Bei ausbleibendem Frühstück schaltet der Körper auf Sparflamme. Er senkt den Energieverbrauch und schützt die vorhandenen Energiereserven (Fettpolster). Das Frühstück dient demnach als Startschuss für eine effektive Stoffwechselaktivität.

Crepes, die hauchdünne Pfannkuchenspezialität aus Frankreich



Frühstücksbrei – gesund & lecker



„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann“, ist aus Sicht des Stoffwechsels der richtige Weg. Nach der Ruhe in der Nacht benötigt der Stoffwechsel Energie für den Start in den Tag. Im englischen finden wir für Frühstück den Begriff „Breakfast“ (Fastenbrechen).

Beim Frühstück ist noch ein weiterer Aspekt aus der chinesischen Medizin interessant. Es steht dort beschrieben, dass warme Speisen den Stoffwechsel anregen. So ist morgens ein gekochter Getreidebrei oder ein Omelette nicht nur wohltuend für das Körpergefühl, es aktiviert auch den Stoffwechsel. Warme Speisen am Morgen machen somit auch schlank.

Wir haben für Sie warme Mahlzeiten zusammengestellt, die ihre Kraftreserven auffüllen, lange satt halten und mit wenigen Handgriffen schnell zubereitet sind.

Rührei mit geräuchertem Lachs



Klassisches Rührei

