

Frühstück ist fertig!



Marielle -14 kg
WW Teilnehmer





Linda Walkenbach
WW Content, Program & Science

WAS MACHE ICH MIR HEUTE ZUM FRÜHSTÜCK?

Als absolute Frühstücksliebhaberin habe ich darauf immer eine Antwort parat! Was bei mir auf dem Frühstücksteller oder im Müslischälchen landet, hängt davon ab, ob ich arbeiten gehe oder Wochenende ist.

Unter der Woche nehme ich mir meine Overnight Oats mit ins Büro. Die bereite ich schon am Vorabend zu und spare mir so morgens wertvolle Minuten. Am Wochenende liebe ich es, ausgiebig zu frühstücken – dann finden sich auf meinem Teller neben frischen Brötchen und Ei in allen möglichen Varianten, Käse, magerer Aufschnitt, Marmelade und auch mal ein Teelöffel Nuss-Nougat-Creme.

Was bei mir allerdings immer vorm Frühstück kommt, ist der erste Kaffee. Ohne den geht gar nichts. Wie sieht's bei dir aus? Bist du Frühstücksfan oder eher -muffel?

**Ich wünsche dir einen guten Start in den Tag!
Linda**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Frühstück ja oder nein?

Wissenschaftler streiten noch darüber, ob das Frühstück nun die wichtigste Mahlzeit des Tages ist oder nicht. Was jedoch schon feststeht: Wer den Morgen mit einem ausgewogenen Frühstück beginnt, legt insgesamt eher gesunde Gewohnheiten an den Tag. Trotzdem verzichten viele auf solch ein Frühstück – sei es, weil sie lieber auf dem Weg zur Arbeit schnell etwas kaufen, zu viel damit zu tun haben, die Kinder fertig zu machen oder zu Gunsten ein paar weiterer Minuten im bequemen Bettchen ganz darauf verzichten. Hier verraten wir dir, warum es sich auf lange Sicht auszahlt, zu frühstücken.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

- 1.** Menschen, die frühstücken, haben mit größerer Wahrscheinlichkeit ein geringeres Körpergewicht. Das bedeutet nicht, dass das Frühstück einen Gewichtsverlust verursacht, aber es besteht eine Korrelation zwischen beidem.
- 2.** Menschen, die frühstücken, sind auch eher bereit, sich gesunde Gewohnheiten, wie z. B. regelmäßige Bewegung, anzueignen.
- 3.** Menschen, die regelmäßig frühstücken, nehmen mehr wichtige Nährstoffe, wie z. B. Ballaststoffe und Calcium zu sich, als diejenigen, die das Frühstück auslassen.



Malou, -17 kg
WW Teilnehmer

Lisa-Marie, -18 kg
WW Teilnehmer

Leckerer Start in den Tag – mit diesen 6 Tipps

Probiere ein oder zwei dieser Strategien aus, um das Frühstück ab sofort zu einem Kinderspiel zu machen.

1. MACH MAL WAS ANDERES.

Immer Eier, Joghurt oder Müsli sind dir zu langweilig? Probier das Hähnchen-Ei-Sandwich oder einen [Bagel mit Lachs](#).



2.

MEALPREP. Koche hart gekochte Eier in großen Mengen, bereite [Overnight Oats](#) vor oder backe [Frühstückskuchen](#) auf Vorrat – und freu dich, dass du für die Woche gut vorbereitet bist. Suche #frühstück in der WW Community in der App und lass dich von über 30.000 Beiträgen inspirieren.

3.

ENTDECKE NEUE REZEPTE.

Eine schier unendliche Quelle für leckere Rezepte? Die WW App! Gib einfach in der Suchleiste die Hauptzutat ein, die du verwenden möchtest und scrolle nach unten, um ein passendes Rezept aus der Liste auszuwählen. Du bist mehr der Papiertyp? Dann wirst du in den WW Kochbüchern fündig.





4.

SCHON VORAB SCHNIPPELN. Schneide verschiedene Obstsorten und mache eine große Schüssel Obstsalat daraus, die für ein paar Tage reicht. Morgens musst du nur noch zugreifen. Bonus: Es stecken reichlich Ballaststoffe und Antioxidantien darin.

5.

LASS DICH VON DER UHR NICHT UNTER DRUCK SETZEN.

Wer sagt, dass das Frühstück morgens als erstes stattfinden muss? Bist du beim Aufwachen nicht hungrig, mach eben später eine Arbeits- und Frühstückspause.

6.

TIPPS FÜR DEN VORABEND:

Bereite alles was du brauchst vor. Fürs Müsli stell Schüssel und Löffel bereit und wiege das Müsli schon ab. Es gibt Rührei? Stell die Pfanne und den Pfannenwender schon auf die Herdplatte.



Porridge mit Nektarine

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

7

6

3

150 ml ungesüßter Mandel-
drink (z. B. von Alpro)

3 EL Haferflocken

2 EL Sojajoghurt, Natur,
bis 55 kcal/100 g

1 Banane

1 TL Ahornsirup

1 Nektarine

2 TL Leinsamen

1. Mandeldrink in einem Topf erhitzen und Haferflocken einrühren. Unter Rühren aufkochen und 5–8 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Joghurt unterheben.

2. Banane längs halbieren. Eine Hälfte mit einer Gabel grob zerkleinern und unter

das Porridge heben. Restliche Banane mit Ahornsirup beträufeln, eine Pfanne erhitzen und kurz darin anbraten.

3. Nektarine würfeln. Porridge mit Nektarine, Banane und Leinsamen schmecken lassen.

SÜSSE
VERSUCHUNG
AM
MORGEN



▶ Rosinenbrötchen mit Quark und Marmelade

Zubereitungszeit 5 Min. | 1 Person

9 8 8

1 Rosinenbrötchen
3 EL Magerquark, Natur,
bis 0,5% Fett absolut
2 TL Marmelade
1 Kiwi

1. Rosinenbrötchen aufschneiden,
mit Quark und Marmelade
bestreichen. Kiwi halbieren und
zum Brötchen löffeln!

*Neugierig,
was unsere
WW Community
so frühstückt?*



Jennifer, -17 kg
WW Teilnehmer



Cremiger Start in den Tag!

Mit unserem Porridge mit leckeren Beeren, Chiasamen und Joghurt-Geschmack startest du gleich doppelt so gerne in den Tag!



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



VORSCHAU

Dafür hab ich keine Zeit! Oder vielleicht doch?

Mach dir bewusst, wie und womit du deine Zeit verbringst und lerne dann, sie optimal zu nutzen.