

Frühstück



 **Wichtige Punkte aus dem Video:**

Frühstück gegen Heißhunger

Frühstück gegen Heißhunger

1. Innerhalb von 2 h nach dem Aufstehen
2. Mind. 10g, besser 20 g Eiweiß
3. Faustgröße Kohlenhydrate

Wenn du jetzt noch nicht frühstückst = Mini-Frühstück trainieren!

Deine Mini-Aufgaben:

Schreibe dir 3 Eiweißquellen auf, die du gerne magst.

Wie viel musst du davon essen, um mindestens 10g Eiweiß zu erhalten? Schreibe es auf.

 **Wie mache ich diese Mini-Aufgabe?**

- Lade dir unsere Eiweiß-Liste herunter (du findest sie unter "Wichtige Links/Unterlagen").
- Suche nach deiner Eiweißquelle, die du dir vorhin aufgeschrieben hast.
- Anhand der Liste siehst du, wie viel du essen musst, um mindestens 10g Eiweiß zu erhalten.

Frühstück

Suche dir 3 Frühstücks-Rezepte aus der App heraus.

i Wie mache ich diese Mini-Aufgabe?

- Öffne auf deinem Smartphone die Faustformel Foodplan App.
- Klicke im Menü auf "Foodplan".
- Du kannst jetzt alle Rezepte mithilfe des "Filter Symbols" filtern (zB nach Frühstück).
- Suche dir 3 Frühstücksrezepte aus und ziehe sie auf deinen Wochenplan.
- Viel Vergnügen beim Nachkochen :-)