

Dein Weg aus der Essstörung

FRÜHSTÜCK (650 KCAL)

OPTION 1:

Porridge: 65 g Haferflocken in 200 ml Milch (3,5 % Fett), 1 TL Leinsamen
Topping: 1 Banane und 1 Löffel Erdnussbutter (20 g)

OPTION 2

Bananenbrot: 2 Scheiben Brot, 1 Löffel Erdnussbutter (20 g) + 1 Banane
dazu 1 Becher griechischen Joghurt (150 g)

OPTION 3

Milchshake: 1 Banane, 250 ml Milch (3,5% Fett), 1 TL Chia-Samen (10 g)
+ 1 Löffel Erdnussbutter (20 g)
dazu zwei selbstgebackene Muffins

OPTION 4

2 Scheiben Toast mit Rührei bestehend aus 2 Eiern, gebraten mit 1 TL
Butter (15 g) + 1/2 Avocado
dazu 1 Glas Saft (250 ml)

OPTION 5

Brötchen mit 1 TL Butter (20 g) und Marmelade (30 g)
dazu 1 Stück Obst (Kaki, Birne, Apfel) + 1 Löffel Erdnussbutter (20 g)

Hinweis:

- Kuhmilch kannst du durch Soja-/Kokos-/Reismilch ersetzen. Wichtig ist hier nur, dass du dich nicht für die Light-Variante entscheidest.
- Dein Porridge oder der griechische Joghurt lassen sich durch Honig süßen. Das sind auch nochmal ein paar wertvolle Kalorien extra.
- Das Rezept für die selbstgebackenen Muffins verlinke ich dir unter dieser Datei.