

Ausgewogene Hauptmahlzeiten

Achte darauf, dass deine Hauptmahlzeiten vollwertig und nährstoffreich sind, damit dein Körper mit allem versorgt ist, was er braucht und du lang genug satt bist, um die Zeit bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken.

Frühstücksbeispiel

PORRIDGE

Zutaten:

- Haferflocken ca. 60g
- Himbeeren ca. 80g
- Ein paar Nüsse deiner Wahl
z.B. Walnuss
- 1 Teelöffel Flohsamenschalen
- 1 Esslöffel Leinsamen (geschrotet)
- Proteinpulver 30g
(ich nehme Vanillegeschmack)
- Wasser

Zubereitung:

Die Haferflocken in ein Mikrowellengeeignetes Gefäss geben, mit Wasser bedecken und bei 900 Watt circa 2-3 Minuten aufkochen lassen (alternativ in einem kleinem Topf auf dem Herd aufkochen lassen).

Danach die aufgelisteten Zutaten bis auf die Nüsse und Himbeeren dazu geben und vermischen. Dann mit Nüssen und Himbeeren (es können auch andere Früchte verwendet werden z.B. Apfel) toppen. Besonders gut schmeckt das Porridge, wenn man zum Schluss noch etwas Zimt darüber gibt.



Fitnessinstruktor
Felix Panzer



Erhältlich bei allen MFIT Standorten und Fitnessparks in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

TIPP:

Plane in deinen Tagesablauf in regelmässigen zeitlichen Abständen 2-3 ausgewogene Hauptmahlzeiten ein.

Im optimalen Fall hält eine Hauptmahlzeit für ca. 5 Stunden satt, sodass du auf Snacks und Zwischenmahlzeiten, damit sind auch zuckerhaltigen Getränke gemeint, verzichten kannst.