

Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratanteil

Frühstück



Für wen und was?

- Geeignet für gesunde, schlanke Personen, die mindestens viermal pro Woche 60 Minuten Sport treiben, um fit und schlank zu bleiben und die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.
- Für eine verdiente Extraportion Kohlenhydrate und Energie.

Zusammensetzung des Frühstücks

- min. 350 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 250 g Milchprodukte oder 80–100 g Käse; alternativ 200–250 g Fleisch oder Fisch oder 3–4 Eier
- 50–60 g Haferflocken oder 2 Scheiben Vollkornbrot oder 300 g Kartoffeln oder 60–70 g Beilagen (ungekocht)
- 30 g Nüsse oder Butter



Käsebröte mit Smoothie

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten
Smoothie-Maker oder Pürierstab

Zutaten

Smoothie:

- 100 g Rüebl
- 100 g Spinat
- 100 g Brombeeren (oder gemischte Beeren)
- 1–1,5 dl Wasser
- evtl. wenig Honig

Käsebröt:

- 100 g Roggenschrotbrot, in 2 Scheiben
- 10 g Butter
- 80 g Brie Suisse, halbfett
- 20 g Baumüsse zum Garnieren

Zubereitung

1. Smoothie: Gemüse, Beeren, Wasser und nach Belieben Honig pürieren.
2. Bröte: Brotscheiben mit Butter bestreichen, mit Käse belegen, mit Baumüssen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie 645 kcal, Eiweiss 32 g, Fett 32 g, Kohlenhydrate 55 g