

Frühstücksideen

Idee 1:

Frühstück als Shake- wenn dir die erste Mahlzeit des Tages noch sehr schwer fällt

Milchshake: 1 Banane, 300 ml Milch (3,5% Fett) oder Pflanzendrink, 1 TL Leinsamen
+ 1 EL Erdnussmus, 5 EL Haferflocken

Idee 2:

Warmes Frühstück tut gut, besonders wenn deine Verdauung oft durcheinander ist

Porridge: 7 EL Haferflocken in 250 ml Milch (3,5 % Fett) oder Pflanzendrink, 1 TL Leinsamen
Topping: 1 Apfel oder 3 Pflaumen und 1 EL Mandelmus oder Handfläche voll Nüsse

Idee 3:

Der Klassiker

1 Brötchen mit 3 TL Frischkäse (Vollfett) und 3 TL Marmelade bestreichen
1/2 Brötchen mit 1 TL Butter und 1 Scheibe Käse belegen
dazu 1 Stück Obst (Kaki, Birne, Apfel) + 1 Handvoll Nüsse

Idee 4:

Auch ideal für unterwegs zum Mitnehmen

2 Scheiben Roggen-Brot mit 1 EL Tahin und 3 Scheiben Tofu belegen und zusammenklappen
1 Scheibe Brot mit 1 EL Hummus und Gurkenscheiben belegen

Idee 5:

Sonntagsfrühstück-wenn mal mehr Zeit ist

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

--> anstelle von Avocado kannst du auch 3 EL gekrümelten Feta ins Rührei geben

Diese Frühstücksideen sind bewusst weder Kalorien noch Grammangaben enthalten.
Ich empfehle dir möglichst keine Küchenwaage zu benutzen, denn erfahrungsgemäß geht das Rechnen sonst schnell wieder los.

Daher hier nochmal der Hinweis:

Wenn nicht anders angegeben handelt es sich um einen vollen Esslöffel (nicht gestrichen, sondern wirklich voll). Und ja, wahrscheinlich werden sich deine Verzehrmenen von Tag zu Tag etwas unterscheiden, weil der Esslöffel nicht immer genau gleich voll ist und das ist okay.

Viel wichtiger: Beobachte dich: Versuchst du den Esslöffel so wenig wie möglich zu befüllen? Dann erinnere dich: Es handelt sich hier um Mindestmengen. Und mit "etwas weniger auf dem Esslöffel" liegst du unter dieser Mindestmenge. Ich weiß, dass die Beschäftigung mit der Menge oder Kalorien verleitend sein kann. Sobald du aber merkst, dass du dich darin verlierst denke dran:

Hier ist "Essen und vergessen" die beste Strategie.
Dein Körper braucht die Energie und wird es dir danken.

Die Mengen dienen als Orientierung in der Anfangsphase deines Heilungsweges und Mindestmenge.
Wenn du schon ein paar Schritte weiter bist und dein Frühstück schon größer ausfällt: Prima!
Du kannst natürlich immer mehr essen.

Natürlich kannst du die Rezepte nach deinen Wünschen anpassen, z.B. andere Nussmuse verwenden, andere Getreideflocken oder Obst.

Achte aber bei Milch, Butter, Frischkäse und Co. darauf, dass du immer die Vollfettvariante wählst und schaue ehrlich hin:

Tauscht du Lebensmittel aus, weil du Angst vor ihnen hast? Dann bringe das gerne mit in die nächste Sitzung.

Auswahl des Frühstücks:

Für welches der Frühstücke entscheidest du dich? Mit welchen Kriterien gehst du an die Auswahl? Schaust du, was am kalorien- oder fettärmsten ist? Was am meisten Eiweiß enthält oder am meisten Obst oder Gemüse?

Jede dieser Vorschläge leistet einen Beitrag zur gesunden Ernährung. Für deine Gesundheit ist auch wichtig, dass du das isst, was du wirklich magst und lecker findest.

Also schau mal: Wofür hättest du dich als Kind entschieden, das völlig frei und unbedacht an die Auswahl heran geht? Kannst du dir vorstellen heute mit deiner Mini-Version zu frühstücken?

Ich empfehle dir außerdem regelmäßig abzuwechseln. Erfahrungsgemäß suchen wir uns die Frühstücksidee aus, die am sichersten erscheint. Entscheide regelmäßig bewusst für eine Variante, die dir diese Sicherheit nicht gibt und schau was passiert. Was taucht in dir auf? Welche Gedanken, Gefühle? Bringe das gerne mit in die nächste Sitzung.