

Frühstück

Im Idealfall besteht ein Frühstück aus vier Komponenten:

- Flüssigkeit: Kräuter- und Früchtetee oder Saftschorle
- Energie: Kohlenhydrate wie zum Beispiel Vollkornbrot oder Müsli
- Vitamine: Obst oder Gemüse
- Eiweiß: Milch, Joghurt oder Käse

Die 10 besten Zutaten für ein gesundes Frühstück

1. Haferflocken

Statt zu zuckerhaltigen Knuspermüslis zu greifen, solltest du auf Haferflocken setzen. Superleckere Kombi: Porridge mit frischen Früchten, Nüssen und Joghurt.

Gute Gründe für Haferflocken: dank Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen, geben dir die kleinen Flöckchen ausreichend Energie für den Tagesstart, halten den Blutzuckerspiegel konstant, regulieren die Verdauung und wirken auf die Hautgesundheit unterstützend.

2. Magerquark

Perfekte Eiweißquelle: Wer morgens 200 Gramm Magerquark zum Frühstück verspeist, der stärkt seinen Körper mit ca. 26 Gramm reinem Eiweiß.

Das Eiweiß, welches aus vielen Aminosäuren besteht, versorgt deine Muskeln und begünstigt den Muskelaufbau. Magerquark liefert dir demnach viel Energie, ist kalorienarm und hält lange satt, da der Körper sehr viel Zeit benötigt, um die Proteine aufzuspalten.

Richtig lecker: Quark mit Beerenfrüchten, Nüssen und 1 EL Honig oder Agavendicksaft – fertig ist dein gesundes Frühstück.

3. Eier

Klein, aber O-ho! Ob Rührei, Spiegelei, Omelett oder hart gekocht: Eier lassen sich vielseitig zubereiten und sind dabei wahre Proteinbomben – auf einem Ei kommen 13 Gramm Eiweiß. Dabei ist der Eiweißgehalt im Eigelb höher als im Eiklar.

Eier strotzen zudem vor fettlöslichem Vitamin A, D, E und K, Folsäure sowie vielen Mineralstoffen (Kalzium, Eisen, Kalium). Vor allem das Vitamin A ist wichtig: dadurch bleibt das Auge elastisch, die Iris passt sich gut an Helligkeit und Dunkelheit an und wir können nachts besser sehen.

Gut zu wissen: im Eigelb stecken zwei besondere Inhaltsstoffe – Lecithin und Cholin. Wichtig für die Fettverdauung, den Eiweißstoffwechsel und die Konzentrationsfähigkeit. Auf Grund der enorm hohen Wertigkeit, halten Eier sehr lange satt und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

4. Nüsse

Kraftvoll und lecker: Nüsse, wie Mandeln, Cashew- und Walnüsse, liefern dir durch ihr sättigendes Eiweiß und ihre ungesättigten Fettsäuren viel Energie für einen Kickstart am Morgen. Vor allem Walnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

Ungesättigte Fettsäuren wirken positiv auf deine Herzgesundheit und sind entzündungshemmend. Megavorteil: Cholesterin- und Blutzuckerspiegel werden durch den Verzehr von Nüssen gesenkt.

Du kannst sie wunderbar im Ganzen oder als Mus in dein Müsli oder deinen Porridge rühren, als Snack im Alltag gönnen oder als Nussaufstrich aufs Brot streichen.

5. Leinsamen

Ballaststoff-Booster, heimisches Superfood, gesunde Allrounder: Leinsamen sind die Wunderwaffe des Frühstücks, und können in geschroteter, eingeweichter oder gequollener Form in Müsli, Joghurt oder Broten verarbeitet werden.

Sie sind reich an sättigenden Ballaststoffen: Ein Drittel des Leinsamens besteht aus ihnen. Daher sind sie besonders verdauungsfördernd und halten dich super lange satt.

Weiterer Pluspunkt: Leinsamen sind die beste pflanzliche Quelle für Omega-3, welches für die Leistungsfähigkeit essentiell ist. Empfehlung: 30 Gramm (ca. 2 EL) Leinsamen pro Tag.

6. Bananen

Gegen Heißhungerattacken! Wer sich eine Banane, zum Beispiel in Kombination mit Haferflocken oder im Smoothie, gönnt, der verhindert, dass sich am Vormittag sofort wieder der Hunger meldet.

Wie das geht? Die reife Frucht besteht zu 20 Prozent aus Kohlenhydraten, die ordentlich satt machen.

Auch genial: Ballaststoffe, Magnesium und Kalium, die für die Energiegewinnung sowie Muskel- und Nervenfunktion wichtig sind. Die Ballaststoffe sorgen zudem dafür, dass die Kohlenhydrate nur Schritt für Schritt in die Blutbahn gelangen und somit das Insulin nicht zu schnell in die Höhe schnell.

7. Beerenfrüchte

Gerade in der Sommerzeit eignen sich süße Beeren, wie Himbeeren, Erdbeeren, Heidel- und Brombeeren, für ein fruchtiges, gesundes Frühstück. Sie sind reich an Vitamin C, Mineralstoffen und Antioxidantien, die vor vorzeitiger Hautalterung schützen und sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken.

Und vor allem: Sie machen gute Laune.

8. Grapefruit

Geheimwaffe, um Kilos purzeln zu lassen: Wie Wissenschaftler von der University of California herausfanden, hemmt Grapefruitsaft die Gewichtszunahme (auch bei fettreicher Ernährung), senkt den Blutzuckerspiegel und verhindert ein starkes Ansteigen des Insulinspiegels.

Auch genial: Nur 100 g Grapefruit reichen aus, um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken. Na, auch Lust auf Grapefruit bekommen? Dann schnippel dir Grapefruit in deinen Obstsalat, in dein Müsli oder mixe sie dir unter deinen Smoothie.

9. Avocado

Die gesunde Butterfrucht: Da Avocado – neben der Olive – die fettreichste Frucht ist, ist sie eine gesunde, cholesterinfreie Alternative zu Butter.

Sie liefert dir auf deinem Dinkel-Vollkornbrot oder in deinem Green Smoothie wertvolle, ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B6, D, E und K, Mineralstoffe, Aminosäuren und Antioxidantien – und gehört daher auf die Liste der Superfoods.

Vitamin E und das Antioxidans Glutathion verbessern und stärken das Immunsystem. Das Vitamin A hilft besonders der Sehkraft (siehe Punkt „Eier“).

10. Vollkornbrot

Hast du die Wahl zwischen Weizen- und Vollkornbrot, dann greife lieber zur Vollkornvariante. Sie lässt den Blutzuckerspiegel langsamer steigen und hält daher länger satt.

Noch besser: greife zu Broten mit viel Samen und Nüssen.