

MAXIMAS FRÜHSTÜCKS- UND JAUSETIPPS

Frühstück und Jause setzen sich idealerweise aus einem Getreideprodukt, Milch oder einem Milchprodukt sowie Obst oder Gemüse zusammen.

FRÜHSTÜCKSTIPPS

Die Basis eines guten Frühstücks besteht aus einem Brot oder Getreideprodukt.

Ideal sind

- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl
- feine Getreideflocken
- Müsli ohne Zuckerzusatz oder Schokolade, dafür mit Trockenfrüchten

Das hält lange satt und sorgt für eine ausgeglichene Stimmung.

Zutaten für ein ausgewogenes Frühstück

- Milch und Milchprodukte wie z.B. Naturjoghurt, Topfen oder milder Käse
- sowie kleine Mengen an Butter oder Margarine
- eventuell ergänzt durch etwas fettarme Wurst, Schinken, Honig oder Marmelade
- Obst und Gemüse
- sowie ein zuckerfreies Getränk wie z.B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee

JAUSENTIPPS

JAUSENHITS

- frisches Obst
- knackiges Gemüse (mit Dip)
- Naturjoghurt mit Obst und Haferflocken
- Vollkornbrötchen mit magerem Schinken oder Käse belegt
- Brötchen mit diversen Aufstrichen

SCHLAPPMACHER

- Süßigkeiten
- Süßes Gebäck, Kuchen, Milchbrötchen
- Schokoriegel, süße Müsliriegel, Schoko- und Milchschnitten
- Semmel mit Leberkäse oder fettem Belag
- süße Kinder-Milchprodukte, Fruchtjoghurt, Fruchtzwerge
- süße Brotaufstriche und Getränke

