

AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK



Ideen & Rezepte

4 KOMPONENTEN FÜR EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK.

Ein ausgewogenes Frühstück ist in jedem Alter die perfekte Grundlage für den Tag. Wer frühstückt, tankt morgens neue Energie und ist über Stunden leistungsfähig. Grundlage für diesen positiven Effekt ist der Blutzuckerspiegel, der nach einem «richtigen» Frühstück allmählich ansteigt und danach nur langsam wieder absinkt. Eine zuckerreduzierte Mahlzeit am Morgen unterstützt diese Wirkung.



KOHLENHYDRATE

Nahrungsfaserreiche Stärkeprodukte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und dienen dem Körper als wertvolle Energiequelle – z.B. Getreideflocken, Mehl oder Brot.



PROTEINE

Um das Sättigungsgefühl auszulösen und für den Aufbau von Zellen, Hormonen, Enzymen sowie für das Immunsystem – z.B. Eier, Fleisch, Milchprodukte, Soja und Hanfsamen.



FETTE

Essentielle Fettsäuren für Gehirn und Augen wirken entzündungshemmend – z.B. pflanzliche Öle, Avocado, Fisch, Nüsse und Nussprodukte.



NAHRUNGSFASERN

Für eine langanhaltende Sättigung und optimale Verdauung – z.B. hochwertige Getreide, Samen, Nüsse, Gemüse und Früchte.



Die Frühstücksrezepte wurden nach der Auswahl von Nährstoffen konzipiert. Ein sinnvolles Frühstück gibt Energie für einen gelungenen Start in den Tag, sättigt langanhaltend und schmeckt.

MÜESLI

FRUCHTMÜESLI (VEGAN)

- 1 Tasse** Sojajoghurt nature
 - 1/4 Tasse** Haferflocken
 - 1 Esslöffel** Chia- oder Flohsamen
 - 3 Esslöffel** gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln)
 - 1/2 Tasse** gewürfelte frische Früchte (z.B. Beeren, Bananen, Äpfel)
- Gesamtwerte: ca. 467 kcal, 15 g Fett, 16 g Protein, 39 g Kohlenhydrate
-

BLITZ-PROTEINMÜESLI

- 1 Portion** Halbfettquark oder Blanc Battu (200 g)
 - 1/2 Tasse** Haferflocken
 - 1/2 Tasse** ungesüßtes Apfelmus oder gefrorene Beeren
 - 1 Esslöffel** Baumnuss-, Raps-, Lein- oder Algenöl
 - Dazu** evtl. etwas Wasser
- Gesamtwerte: ca. 450 kcal, 17 g Fett, 31 g Protein, 46 g Kohlenhydrate
-

OVERNIGHT OATS (VEGAN)

- 1/2 Tasse** Haferflocken
 - 1 Esslöffel** Hanfsamen
 - 1 Esslöffel** Lein- oder Chiasamen
 - 1/2 Tasse** ungesüßte Mandel- oder Sojamilch
- Gesamtwerte: ca. 345 kcal, 12 g Fett, 22 g Protein, 36 g Kohlenhydrate

Hinweis

Am Vorabend die Zutaten in ein verschliessbares Gefäß geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



BROT, KÄSE & EI

EINFACHES FRÜHSTÜCK

- 1-2 Scheiben** Brot (Vollkorn- oder Ruchbrot)
Dazu Halbhartkäse (Appenzeller, Tilsiter usw.) oder 150 g Hüttenkäse
Gesamtwerte: ca. 450 kcal, 17 g Fett, 31 g Protein, 46 g Kohlenhydrate
-

AVOCADO-EI-BROT

- 2 Scheiben** Vollkornbrot, alternativ 4 Scheiben Knäckebrötchen
1/2 reife Avocado
2 gekochte Eier
Gesamtwerte: ca. 460 kcal, 22 g Fett, 23 g Protein, 48 g Kohlenhydrate
-

GEMÜSE-OMELETT

- 2** Eier
2 Scheiben Vollkornbrot, alternativ 4 Scheiben Knäckebrötchen
Diverses Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Spinat, Tomaten)
Gesamtwerte: ca. 467 kcal, 15 g Fett, 16 g Protein, 39 g Kohlenhydrate
Zubereitung
Gemüse in Würfel schneiden und mit Eiern vermengen. In einer Pfanne mit wenig Bratfett beidseitig goldbraun braten.
-

PIKANTE FRÜHSTÜCKSMUFFINS (10 STK)

- 2 Tassen** Dinkel-Vollkornmehl (200 g)
1/2 Tasse geriebener Käse (z.B. Gruyère oder Gouda) (50 g)
1/2 Tasse gewürfeltes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Spinat, Karotte) (70 g)
1/4 Tasse Poulet- oder Trutenaufschnitt in Stücke geschnitten (20 g)
1 Tasse Milch (Kuh- oder Sojamilch) (2 dl)
2 Eier
Gesamtwerte für 10 Stk.: ca. 1410 kcal, 45 g Fett, 74 g Protein, 170 g Kohlenhydrate
(für 3 Stk. ca. 420 kcal, 13 g Fett, 22 g Protein, 51 g Kohlenhydrate)

Zubereitung
Alle Zutaten vermengen und gleichmäßig in Muffinformen verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.



Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge, ZEPRA
Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen
Tel. 058 229 67 60, zepra@sg.ch
www.zepra.info

