

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „Ronja“ vom 8. März 2005 17:35

Hallo Hermine,

ich glaube ohne Frühstück hatte ich spätestens zur ersten Stunde RIESENHUNGER und das schlägt sich bei mir auf Laune und Geduld nieder. Das möchte ich den Kindern nicht zumuten



Bei mir gibt es in der Woche jeden Morgen eine große Tasse Kaffee, ein Glas Saft und zwei Dreikorntoast (je nach Laune mit Käse, Wurst, Honig, Nuspili und manchmal Marmelade).

In der Schule esse ich dann noch mal ein Brot, oft etwas Gesundes (Möhre, Gurkenscheibe, Paprika) dazu und trinke eine Vanillemilch.

Ich finde eigentlich nicht, dass ich wegen des Frühstück so viel früher aufstehen muss. Kaffee geht mit Senseo ganz fix, und ansonsten ist das Ganze auch in etwa 10 gemacht und gegessen.

LG

Ronja