

Was nehmt Ihr mit zum Essen?

Beitrag von „laura“ vom 10. Mai 2006 21:27

Hallo,

jede Woche sage ich, ich will meine Essgewohnheiten ändern, aber irgendwie weiß ich nicht wie. Ich frühstücke meistens um 6.15 (Brot oder Müsli, etwas Joghurt). Dann esse ich um 9.30 einen Apfel. Eine Stunde später habe ich wieder Hunger, genauer gesagt, ich fühle mich "leer" (nach dem Unterricht vor allem). Dann probiere ich bis um 12 mit dem Mittagbrotchen zu warten, aber es ist nicht immer einfach. Um Drei bin ich zurück zu Hause und ... ich habe Hunger.

Das Problem besteht darin, dass ich nicht weiß, was ich essen kann, um nicht ständig den Eindruck zu haben, dass ich "leer" bin. Auf der anderen Seite möchte ich etwas Gesundes und Abwechslungsreiches, und es sollte auch einfach zu transportieren sein. Salat sind es nicht wirklich. Aber Broetchen jeden Tag... das ist eintönig (und für die Hüfte nicht gerade toll). Habt Ihr bessere Ideen? Wie macht ihr das?

Grüße von Laura

