

# Was nehmt Ihr mit zum Essen?

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

Hallo,

jede Woche sage ich, ich will meine Essgewohnheiten aendern, aber irgendwie weiss ich nicht wie. Ich fruehstuecke meistens um 6.15 (Brot oder Muesli, etwas Joghurt). Dann esse ich um 9.30 einen Apfel. Eine Stunde spaeter habe ich wieder Hunger, genauer gesagt, ich fuehle mich "leer" (nach dem Unterricht vor allem). Dann probiere ich bis um 12 mit dem Mittagbroetchen zu warten, aber es ist nicht immer einfach. Um Drei bin ich zurueck zu Hause und ... ich habe Hunger.

Das Problem besteht darin, dass ich nicht weiss, was ich essen kann, um nicht staendig den Eindruck zu haben, dass ich "leer" bin. Auf der anderen Seite moechte ich etwas Gesundes und Abwechslungsreiches, und es sollte auch einfach zu transportieren sein. Salat sind es nicht wirklich. Aber Broetchen jeden Tag... das ist eintoenig (und fuer die Huefte nicht gerade toll).

Habt Ihr bessere Ideen? Wie macht ihr das?

Gruesse von Laura

