

Gesundes zwischendurch?

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 22. März 2011 19:22

Ich esse morgens (ca. 6:30) eine Scheibe Brot. Zur ersten großen Pause (9:20), wo ich auf jeden Fall Hunger habe, gibt es Quark mit Früchten. Den (Mager)Quark mische ich am Vorabend mit tiefgefrorenen Himbeeren oder frischen Mangostücken oder Mandarinen aus der Dose oder was gerade Saison hat bzw. mir gerade schmeckt. Gefrorenes taut im Kühlschrank über Nacht gut auf. Das ganze macht ordentlich satt, hat wenig Kalorien und still zudem den Hunger auf Süßes.

Wenn ich länger Unterricht habe, dann esse ich in der Mensa (ca. 13:00). Ansonsten koche ich Zuhause was zum Mittag.

Schokolade ist eigentlich auch immer bei mir im Schließfach. 😄 Aber da gehe ich nur selten ran.

Grüße vom
Raket-O-Katz