

Zum Frühstück

Beitrag von „silke111“ vom 10. März 2007 09:33

ich muss morgens immer schilddrüsenhormone nehmen und muss dann mind. 30 min. bis zum frühstück warten.

da aber bei mir nur 35 min. zwischen aufstehen und abfahrt zur schule vergehen, verzichte ich aufs frühstück.

zur 1. großen pause dann bin ich ziemlich hungrig und esse eigentlich immer ein käseschwarzbrot, das ich immer schon am abend zuvor schmieren und in alu verpackt im kühlenschrank lagere. schmeckt wirklich lecker und frisch und sättigt mich dann auch lange

Image not found or type unknown



außerdem nehme ich immer noch apfel, banane oder and. obst mit, falls der tag mal länger

Image not found or type unknown

wird

