

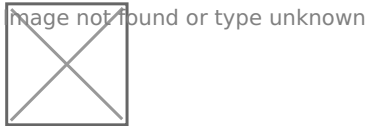
# Zum Frühstück

**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 käse-schwarzbrot, das ich immer schon am abend zuvor schmieren und in alu verpackt im kühlschrank lagere. schmeckt wirklich lecker und frisch und sättigt mich dann auch lange



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



wird