

Wie ernährt ihr Euch?

Beitrag von „lordin“ vom 1. Oktober 2023 21:50

Ich versuche mich gewissenhafter zu ernähren und versuche mittlerweile öfters zuhause was vorzubereiten. Dabei setze ich auf eine proteinreiche und ballaststoffreiche Ernährung - allerdings fällt mir das oft nicht immer einfach und mir fehlen dann manchmal auch die Ideen für den nächsten Tag, sodass ich wieder beim Bäcker stehe .

Wie sieht Eure Ernährung im (Schul)Alltag aus?