

Wie ernährt ihr Euch?

Beitrag von „Conni“ vom 1. Oktober 2023 22:45

Ok, nochmal ohne Clown: Ich nehme mir i.d.R. Müsli / Porridge / Haferflocken mit Jogurt oder Skyr und Obst mit. Ggf. noch Nüsse/Leinsamen drauf. Das hält mir recht gut satt. Allerdings ist das mein Frühstück, mir ist nämlich um 6 zu früh zum Frühstücken.

Blöd ist es, wenn ich länger auf der Arbeit bin. Dann läuft es oft auf Bäcker hinaus, weil das Brot mal wieder hart oder noch nicht aufgetaut ist. Wenn ich richtig gut bin, habe ich einen Salat gemacht aus Resten vom Essen des Vortags, also z.B. Reis mit Cocktailltomaten, Feta, Gurke oder Kartoffeln mit Gemüse, Feta und etwas Öl/Essig/Kräuter/Gewürze dran.