

Wie ernährt ihr Euch?

Beitrag von „Maylin85“ vom 2. Oktober 2023 00:35

Ich esse unter der Woche eigentlich jeden Tag gleich, mangels Kreativität und Lust, mich mit dem Thema groß auseinander zu setzen.

Ich frühstücke Aufbackbrötchen, esse in der Schule dafür dann aber nichts (zu faul, was vorzubereiten). Wenn ich wirklich mal meine was essen zu müssen, wird es was Ungesundes aus der Backabteilung vom Supermarkt um die Ecke, aber das ist eher selten. Nach der Schule gibt es meistens Salat (wobei ich zugeben muss, dass ich den fertig abgepackt kaufe) mit Fisch oder Ofengemüse mit irgendwas. Ich versuche, hier weitestgehend auf Kohlenhydrate zu verzichten, aber manchmal gibts auch Pellkartoffeln. Danach einen Sofajoghurt. Und abends Skyr mit Nüssen und Beeren. Fertig.

Klappt alles ziemlich gut und störungsfrei außerhalb von Stressphasen. Sobald ich den Schreibtisch voll habe, insbesondere in Korrekturphasen, habe ich furchtbaren Jieper auf Nudeln und Pizza und Brot in allen möglichen Varianten und leider auch nicht wirklich viel Selbstdisziplin ☺