

Wie ernährt ihr Euch?

Beitrag von „Leo13“ vom 2. Oktober 2023 20:04

Ich frühstücke morgen gut zu Hause und esse während der Schulvormittage nichts, trinke nur 1,5 l Tee. Mittags so gegen 13/14 Uhr Brötchen oder Obst/Joghurt/Müsli. Abends low carb: Fisch, Fleisch, Gemüse, Salat, Omelett, Falafel, Kartoffeln mit Quark - die Bandbreite ist groß. Alkohol nur in Ausnahmefällen, Süßigkeiten immer nur ein kleines Stückchen. Ich bin Ü50, da braucht man nicht mehr so viele Kalorien, 1600 reichen mir um mein Gewicht zu halten (3x die Woche Sport ist allerdings Pflichtprogramm - sonst wird das nichts). Klingt langweilig, aber mir geht es so am besten, körperlich wie psychisch.