

# **Was nehmt Ihr mit zum Essen?**

## **Beitrag von „laura“ vom 10. Mai 2006 21:27**

Hallo,

jede Woche sage ich, ich will meine Essgewohnheiten ändern, aber irgendwie weiß ich nicht wie. Ich frühstücke meistens um 6.15 (Brot oder Müesli, etwas Joghurt). Dann esse ich um 9.30 einen Apfel. Eine Stunde später habe ich wieder Hunger, genauer gesagt, ich fühle mich "leer" (nach dem Unterricht vor allem). Dann probiere ich bis um 12 mit dem Mittagbrotchen zu warten, aber es ist nicht immer einfach. Um Drei bin ich zurück zu Hause und ... ich habe Hunger.

Das Problem besteht darin, dass ich nicht weiß, was ich essen kann, um nicht ständig den Eindruck zu haben, dass ich "leer" bin. Auf der anderen Seite möchte ich etwas Gesundes und Abwechslungsreiches, und es sollte auch einfach zu transportieren sein. Salat sind es nicht wirklich. Aber Broetchen jeden Tag... das ist eintönig (und für die Hüfte nicht gerade toll). Habt Ihr bessere Ideen? Wie macht ihr das?

Grüße von Laura



---

## **Beitrag von „Hermine“ vom 10. Mai 2006 21:38**

Hallo Laura,

dazu gab es schon mal einen Thread.

Guck mal hier: <https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=102875454571>

Sonst noch mein Tipp, um Hunger zu vermeiden:

Viel trinken, ganz viel trinken!

Ich hatte zuerst Angst, dass ich dann während des Unterrichts auf die Toilette muss, aber das ist nicht der Fall.

Und es stillt wenigstens den Hunger zwischendurch.

Aber auch zusätzlich noch zum Apfel vielleicht eine Karotte oder eine Paprika mitnehmen? Das sättigt auch.

Liebe Grüße,

Hermine

## **Beitrag von „pinacolada“ vom 10. Mai 2006 22:02**

Nur mal kurz zum Apfel:

Ich habe mir mal sagen lassen, dass bestimmte Stoffe im Apfel (Pektin?) den Hunger anregen.

Also anscheinend nicht unbedingt geeignet, um Hunger zu stillen.

Lg pinacolada

---

## **Beitrag von „simsalabim“ vom 10. Mai 2006 22:12**

Hallo, auch noch was zum Apfel: ich habe gehört, dass ein Apfel mehr Hunger macht. Also lieber gleich zwei Äpfel essen. Dass soll dann erst sättigen.

Mach dir doch morgens so nen Obstsalat.  Das ist gesund und hat keine Punkte a la weight

watchers. Ok, eine Banane hat einen Punkt , aber das kann man ja verkraften.

Gruß

Simsa

---

## **Beitrag von „silja“ vom 10. Mai 2006 22:44**

Ich habe vormittags auch immer großen Hunger und nehme mit:

1 Brezel, 1 Apfel, 1 Banane, 1 Joghurt, geschnittenes Gemüse wie Karotten, Paprika, Gurke und 1 Flasche Wasser.

Wenn Konferenzen anstehen noch zusätzlich 1 Folienkartoffel (für die Mikrowelle) und Quark.

LG silja

---

## **Beitrag von „leppy“ vom 10. Mai 2006 23:27**

Bei mir sind es eigentlich immer 2 Scheiben Vollkornbrot mit Käse und Tomaten, Gurken, Möhren oder Weintrauben. Dazu öfter eine Banane oder ein Joghurt. Leider liegen bei uns im Lehrerzimmer aber oft Kekse, Schokolade o.ä. für die Allgemeinheit rum



Gruß leppy

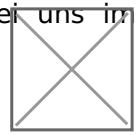
---

### **Beitrag von „silja“ vom 10. Mai 2006 23:37**

Zitat

**leppy schrieb am 10.05.2006 22:27:**

...Leider liegen bei uns im Lehrerzimmer aber oft Kekse, Schokolade o.ä. für die Allgemeinheit rum



Gruß leppy

Bei uns leider auch und ich finde es so gemein, wenn man mal etwas auf seine Ernährung achten möchte.

silja (die auch mal heimlich in die Keksdose greift)

---

### **Beitrag von „leppy“ vom 11. Mai 2006 00:14**

Naja, ich gebe zu ich lade da auch manchmal etwas ab, das nicht nur auf meine Hüften soll

Image not found or type unknown

