

Was nehmt Ihr mit zum Essen?

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

Hallo,

jede Woche sage ich, ich will meine Essgewohnheiten aendern, aber irgendwie weiss ich nicht wie. Ich fruehstuecke meistens um 6.15 (Brot oder Muesli, etwas Joghurt). Dann esse ich um 9.30 einen Apfel. Eine Stunde spaeter habe ich wieder Hunger, genauer gesagt, ich fuehle mich "leer" (nach dem Unterricht vor allem). Dann probiere ich bis um 12 mit dem Mittagbroetchen zu warten, aber es ist nicht immer einfach. Um Drei bin ich zurueck zu Hause und ... ich habe Hunger.

Das Problem besteht darin, dass ich nicht weiss, was ich essen kann, um nicht staendig den Eindruck zu haben, dass ich "leer" bin. Auf der anderen Seite moechte ich etwas Gesundes und Abwechslungsreiches, und es sollte auch einfach zu transportieren sein. Salat sind es nicht wirklich. Aber Broetchen jeden Tag... das ist eintoenig (und fuer die Huefte nicht gerade toll).

Habt Ihr bessere Ideen? Wie macht ihr das?

Gruesse 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:

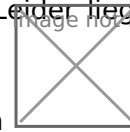
1 Brezel, 1 Apfel, 1 Banane, 1 Joghurt, geschnittenes Gemüse wie Karotten, Paprika, Gurke und 1 Flasche Wasser.

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

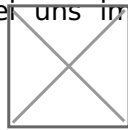
Gruß leppy

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

