
Subject: Optimales Frühstück?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 20 Nov 2012 07:36:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In den letzten Jahren habe ich so gut wie nie gefrühstückt.
Entweder weil ich keinen Hunger hatte oder eben wegen dem Zeitdruck.

Da das Frühstück die wichtigste Mahlzeit ist vom Tag (wegen dem Cortisol / Insulin Spiegel) habe ich mir vorgenommen wieder Frühstück zu essen und eine Tasse Schwarz Tee.
<http://www.bambamscorner.com/ernaehrung/sporternaehrung/erntipps8.html>

Ich habe an Konflakes gedacht die nur 3% Zucker enthalten. Dies zusammen mit Quark (Sehr viel Eiweiss) und Joghurt.
Schmeckt halt relativ fad. Vielleicht mach ich noch ein paar Beeren rein zb Himbeeren oder Blaubeeren oder sonstige Früchte?

Sind Früchte am morgen besonders gut um den Insulin Spiegel über den Fruchtzucker anzuheben und den Cortisol Spiegel zu senken?
