

# AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK



Ideen & Rezepte

# 4 KOMPONENTEN FÜR EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK.

Ein ausgewogenes Frühstück ist in jedem Alter die perfekte Grundlage für den Tag. Wer frühstückt, tankt morgens neue Energie und ist über Stunden leistungsfähig. Grundlage für diesen positiven Effekt ist der Blutzuckerspiegel, der nach einem «richtigen» Frühstück allmählich ansteigt und danach nur langsam wieder absinkt. Eine zuckerreduzierte Mahlzeit am Morgen unterstützt diese Wirkung.



## KOHLENHYDRATE

Nahrungsfaserreiche Stärkeprodukte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und dienen dem Körper als wertvolle Energiequelle – z.B. Getreideflocken, Mehl oder Brot.



## PROTEINE

Um das Sättigungsgefühl auszulösen und für den Aufbau von Zellen, Hormonen, Enzymen sowie für das Immunsystem – z.B. Eier, Fleisch, Milchprodukte, Soja und Hanfsamen.



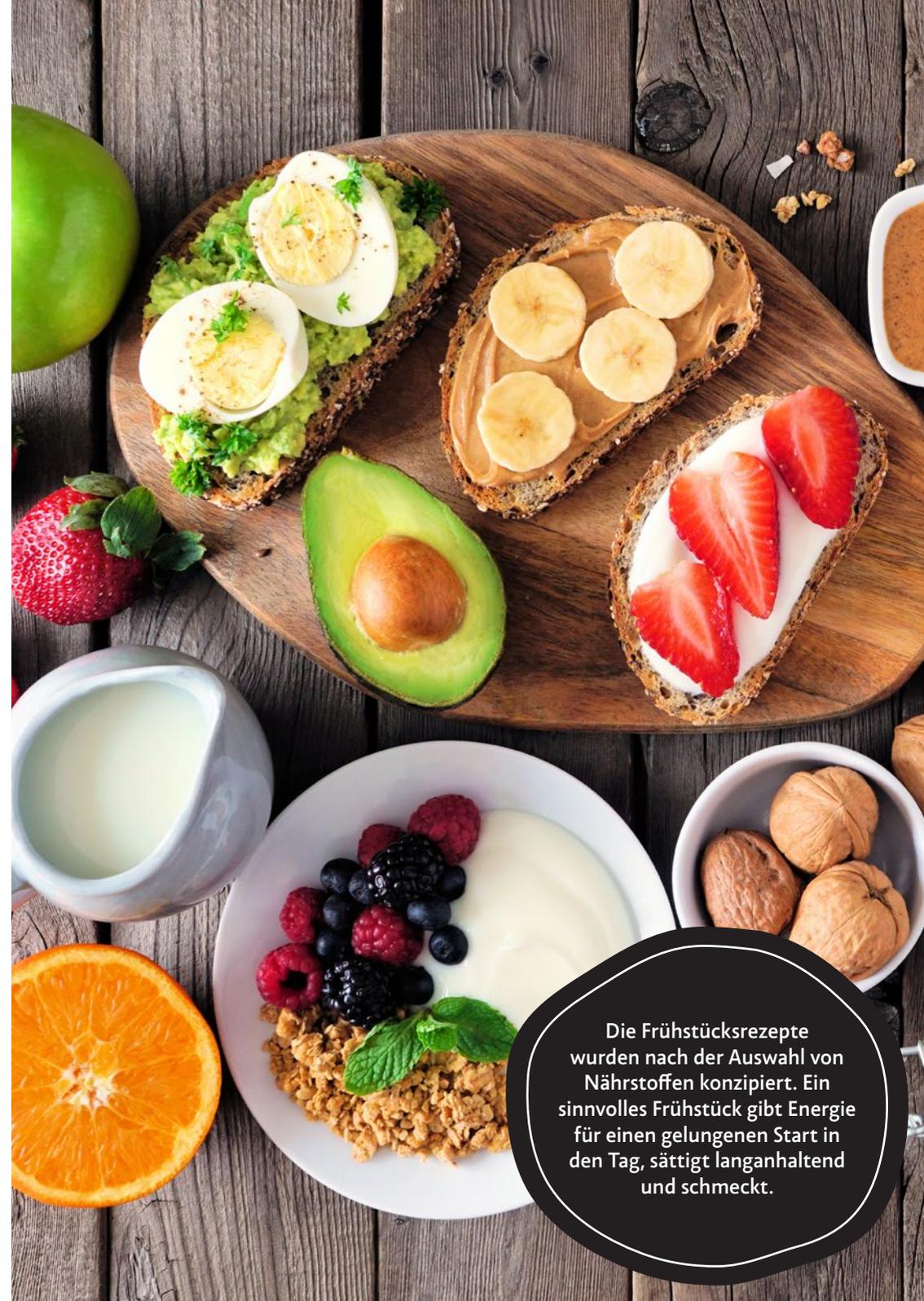
## FETTE

Essentielle Fettsäuren für Gehirn und Augen wirken entzündungshemmend – z.B. pflanzliche Öle, Avocado, Fisch, Nüsse und Nussprodukte.



## NAHRUNGSFASERN

Für eine langanhaltende Sättigung und optimale Verdauung – z.B. hochwertige Getreide, Samen, Nüsse, Gemüse und Früchte.



Die Frühstücksrezepte wurden nach der Auswahl von Nährstoffen konzipiert. Ein sinnvolles Frühstück gibt Energie für einen gelungenen Start in den Tag, sättigt langanhaltend und schmeckt.

# \*MÜESLI\*

## FRUCHTMÜESLI (VEGAN)

- 1 Tasse** Sojajoghurt nature
  - 1/4 Tasse** Haferflocken
  - 1 Esslöffel** Chia- oder Flohsamen
  - 3 Esslöffel** gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln)
  - 1/2 Tasse** gewürfelte frische Früchte (z.B. Beeren, Bananen, Äpfel)
- Gesamtwerte: ca. 467 kcal, 15 g Fett, 16 g Protein, 39 g Kohlenhydrate
- 

## BLITZ-PROTEINMÜESLI

- 1 Portion** Halbfettquark oder Blanc Battu (200 g)
  - 1/2 Tasse** Haferflocken
  - 1/2 Tasse** ungesüßtes Apfelmus oder gefrorene Beeren
  - 1 Esslöffel** Baumnuss-, Raps-, Lein- oder Algenöl
  - Dazu** evtl. etwas Wasser
- Gesamtwerte: ca. 450 kcal, 17 g Fett, 31 g Protein, 46 g Kohlenhydrate
- 

## OVERNIGHT OATS (VEGAN)

- 1/2 Tasse** Haferflocken
  - 1 Esslöffel** Hanfsamen
  - 1 Esslöffel** Lein- oder Chiasamen
  - 1/2 Tasse** ungesüßte Mandel- oder Sojamilch
- Gesamtwerte: ca. 345 kcal, 12 g Fett, 22 g Protein, 36 g Kohlenhydrate

### Hinweis

Am Vorabend die Zutaten in ein verschliessbares Gefäß geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



# \*BROT, KÄSE & EI\*

## EINFACHES FRÜHSTÜCK

- 1-2 Scheiben** Brot (Vollkorn- oder Ruchbrot)  
**Dazu** Halbhartkäse (Appenzeller, Tilsiter usw.) oder 150 g Hüttenkäse  
Gesamtwerte: ca. 450 kcal, 17 g Fett, 31 g Protein, 46 g Kohlenhydrate
- 

## AVOCADO-EI-BROT

- 2 Scheiben** Vollkornbrot, alternativ 4 Scheiben Knäckebrot  
**1/2** reife Avocado  
**2** gekochte Eier  
Gesamtwerte: ca. 460 kcal, 22 g Fett, 23 g Protein, 48 g Kohlenhydrate
- 

## GEMÜSE-OMELETT

- 2** Eier  
**2 Scheiben** Vollkornbrot, alternativ 4 Scheiben Knäckebrot  
**Diverses** Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Spinat, Tomaten)  
Gesamtwerte: ca. 467 kcal, 15 g Fett, 16 g Protein, 39 g Kohlenhydrate

### Zubereitung

Gemüse in Würfel schneiden und mit Eiern vermengen. In einer Pfanne mit wenig Bratfett beidseitig goldbraun braten.

---

## PIKANTE FRÜHSTÜCKSMUFFINS (10 STK)

- 2 Tassen** Dinkel-Vollkornmehl (200 g)  
**1/2 Tasse** geriebener Käse (z.B. Gruyère oder Gouda) (50 g)  
**1/2 Tasse** gewürfeltes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Spinat, Karotte) (70 g)  
**1/4 Tasse** Poulet- oder Trutenaufschnitt in Stücke geschnitten (20 g)  
**1 Tasse** Milch (Kuh- oder Sojamilch) (2 dl)  
**2** Eier

Gesamtwerte für 10 Stk.: ca. 1410 kcal, 45 g Fett, 74 g Protein, 170 g Kohlenhydrate  
(für 3 Stk. ca. 420 kcal, 13 g Fett, 22 g Protein, 51 g Kohlenhydrate)

### Zubereitung

Alle Zutaten vermengen und gleichmässig in Muffinformen verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.



Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge, ZEPRA  
Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen  
Tel. 058 229 67 60, [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch)  
[www.zepra.info](http://www.zepra.info)

