

FRÜHSTÜCK



FRÜHSTÜCK

Du frühstückst wie die Franzosen:
Morgens genügt dir ein frisches
Croissant. (70 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

25

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Dein Tag fängt herzhaft an: mit einer
Portion Rührei. (200 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

25

Eiweiß

25

Kohlenhydrate

0

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Zwei Scheiben Graubrot mit Salami –
was gibt es Besseres, bevor der Tag
beginnt? (150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

20

Eiweiß

15

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Drei Scheiben Weißbrot mit Butter und Honig verschaffen dir einen süßen Start in den Tag! (120 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

65

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Morgens lässt du dich nicht hetzen:
Du schmierst dir zwei Mehrkornbröt-
chen mit Ei und Butter und genießt
dein Frühstück. (240 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

20

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

60

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du bist ein echter Käsefan: Du isst zwei belegte Brötchen mit Camembert. (150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Mal wieder reicht die Zeit nicht für ein gemütliches Frühstück zu Hause. Im Bus isst du zwei Vollkornbrötchen mit Putenbrustaufschnitt und Gurke, die du dir beim Metzger gekauft hast. (150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

25

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Schokolade zum Frühstück? Nicht ganz, aber zwei Brötchen mit Nuss-Nougat-Creme! (140 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

75

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Als gesunden Start in den Tag frühstückst du eine Portion Müsli mit Milch. (150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

35

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Du bist ein Morgenmuffel. Eine Portion Cornflakes mit Milch und Zucker hebt deine Laune. (150 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

60

davon Zucker

30

SNACKCHECKER