



Heißhunger

Am besten ist es, keinen Hunger aufkommen zu lassen und gut vorbereitet zu sein.

„Der nächste Hunger kommt bestimmt.“

Für unterwegs kleine Snacks

- Knusper-Brote
- Erdmandeln (bitte über Nacht einweichen)
- Nüsse (können auch über Nacht eingeweicht werden)
- Kleine Mengen Trockenfrüchte
- Obst in mundgerechte Stücke
- Gemüse in mundgerechte Stücke
- Dunkle Schokolade (im Winter)
- Eiweiß Typ: Eier
- Kohlehydrat Typ: Kalte Kartoffeln vom Vortag (Gut für den Darm!)

Optimal ist es, wenn das Essen für den Tag schon vorbereitet oder fertig ist.

Eine gute Planung kann da hilfreich sein.

Weitere Informationen

Video von Nachhaltig loslassen:

Ernährung: Heißhunger

Rezepte: Knusper-Brote (Video)

