

Frühstück

Weil ich intervallfaste, esse ich nur Frühstück und Mittagessen.

Dass man trotzdem zunehmen kann, habe ich erlebt: Nachdem ich begonnen hatte, Öle zum Frühstück und in den Nachtisch zu geben, ist mein Gewicht bis auf knapp 86 kg geklettert, von 84 kg. Bei meiner Körpergröße von 1,90 m ist das immer noch sehr OK, der BMI ist bei 24. Aber gewurmt hat es mich doch.

Vor allem: wieso? Wieso nehme ich trotz Intervallfasten zu, wo ich doch so gut wie keinen Zucker esse, kein Brot, keinen Kuchen, kaum Alkohol trinke, Sport mache ...?

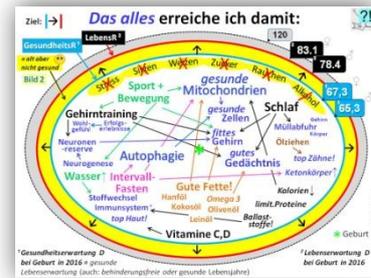
Die Antwort bekam ich in einer visite-Sendung des NDR, die ich auf Youtube sah. In der Sendung trat Dr. Anne Fleck auf, und sie beschrieb, dass die Kombination **Kohlenhydrate + Fett** dazu führt, dass man zunimmt.

Kohlenhydrate > Insulinausschüttung > Zellen werden geöffnet > Fetteinlagerung! Denn verbrauchen kann der Körper die Kalorien so schnell nicht. Lässt man aber die Kohlenhydrate weg, passiert nichts dergleichen, die Fette werden verbraucht.

Also lasse ich die Haferflocken im Müsli weg. Stattdessen nehme ich etwas mehr Kokosraspeln und dazu Leinsamenschrot.

So sieht mein Frühstück aus (*Bilder auf der nächsten Seite*):

- 4 EL Kokosraspel
- 3 EL Leinsamenschrot
- 1 TL Kokosblütenzucker (gut, Kohlenhydrate, aber vorher nahm ich 3 TL!)
- ½ TL Süßstoff
- 2 EL Quark oder Hüttenkäse
- 30 g Kürbiskerne
- 2 EL tiefgefrorene Heidelbeeren (nicht immer)
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Hanföl
- 1 EL Olivenöl
- Wasser (damit die Masse nicht zu fest ist)





Mein Frühstück vor ...



... nach dem Umrühren
(mit einer Prise Zimt)

Dazu trinke ich

1 große Tasse (Pott) Kaffee (3 TL Pulver, koffeinfrei)

mit

1 TL Kokosblütenzucker

½ TL Süßstoff

Inhalt einer Pille Kurkuma

2 EL MCT-Öl

Milch (Bio-Milch)

oder (statt Milch) 1 EL Bio-Butter

Das alles wird mit einem kleinen Aufschäumstab aufgeschäumt ... LECKER!

Wenn ich Appetit habe, esse ich nach dem Müsli noch eine Handvoll Macadamia-Nüsse und etwas Philadelphia-Frischkäse.

Bevor mir klar wurde, dass meine chronische Rhinitis von einer Histaminintoleranz herrührt, habe ich jeden Tag Walnüsse gegessen. Seit einigen Monaten habe ich jetzt auf Walnüsse verzichtet ... ich werde es aber bald wieder versuchen – siehe dazu meine Aufzeichnungen zum Thema Histaminintoleranz.

Vielleicht ein Mal pro Woche gibt es einen von Ana gebackenen Cookie dazu.

Toast habe ich mir abgewöhnt, wegen des Weizenmehls.