

Von morgens bis abends lecker und gesund

OFT BESTEHT UNSER FRÜHSTÜCK LEDIGLICH AUS EINEM SCHNELLEN SCHLUCK KAFFEE ODER WIRD SOGAR KOMPLETT AUSGELASSEN. DABEI SOLLTE JEDER TAG MIT EINEM AUSGEWOGENEN UND GESUNDEN FRÜHSTÜCK BEGINNEN!

Von allen frischen Backwaren eignen sich natürlich Vollkornprodukte am besten als Lieferanten von Kohlenhydraten und sind somit wichtige Energiespender – vor allem für die ersten Stunden des Tages. Kohlenhydratreiche Kost auf dem Frühstückstisch, wie z. B. das Kamps Eck oder das Dinkelvollkornbrot von Kamps, ist also gesund und lecker. Als Brotaufgabe darf es morgens auch durchaus etwas „Süßes“ sein – eine fruchtige Marmelade oder ein cremiger Honig passen perfekt.

Auch mittags sind Brot und Brötchen von Kamps perfekte Begleiter. Am besten kombiniert man sie mit mageren Wurst- und Käsesorten und mit frischem Salat oder einigen Gurkenscheiben. Viele dieser leckeren Kombinationen liegen auch frisch und fertig bei allen Kamps Bäckereien bereit. Gerade für Berufstätige, die am Nachmittag noch ihre volle Konzentration brauchen, ist es wichtig, eine leichte und ausgewogene Mittagsmahlzeit zu genießen. Die Kohlenhydrate aus Brot und Brötchen liefern die notwendige Energie für den Nachmittag.

Das klassische Abendbrot ist für viele eine besonders wichtige Mahlzeit. Man sitzt gemeinsam am Tisch und hat Zeit und Muße, sich über den Tag auszutauschen. Gute Nachrichten für alle Schnittchen-Fans: Herzhaftes Kamps Roggenbrot lässt sich schnell und unkompliziert mit Geflügelaufschnitt, Ei oder Käsevariationen belegen – auch kalte Reste vom Sonntagsbraten und Räucherfische mit wertvollen Omega-3 Fettsäuren sind ideale Begleiter. Abends darf der Belag dann auch besonders üppig sein, denn er ist wichtiger Eiweißlieferant vor der nächtlichen Ruhephase. Und wer besonders kreativ sein möchte, variiert und garniert zusätzlich mit frischen Paprika, Gurken oder Tomaten: Eine bekömmliche Kombination, die schmeckt!

Auf das „Betthupferl“ vor dem Schlafengehen sollte eher verzichtet werden, weil es den Stoffwechsel vor der wichtigen, nächtlichen Regenerationsphase unnötig belastet. Gegen ein Glas Milch vor dem Einschlafen für einen erholsamen Schlaf ist aber nichts einzuwenden.



[zurück](#)