Stand 24.06.2021

Lassen die meisten Kurteilnehmer ausfallen bzw. frühstücken spät.
Essen zwischen 11.30 bis ca, 19:30 h.
Das ist wie beim Intervallfasten Der Körper nutzt die Zeit zum Verstoffwechseln
(siehe auch "Mahlzeiten" unter Tipps & Kniffe)

Süß

Joghurt, Skyr oder Quark (0,2%)	Mit Zimt und Süße oder Beeren (TK ist ok) Achtung!: Skyr & Co. Als Eiweißmahlzeit rechnen
Obst	2 Stück bis 14 h, kurkonformes Obst s. Liste "erlaubte Lebensmittel"
Papaya Köstlichkeit	Papaya, Heidelbeeren und 0,1% Magerjoghurt oder Skyr

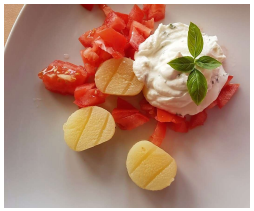
Smoothies	Siehe "Smoothies"

Herzhaft

Hüttenkäse 0,1 %

mit Paprika, Salatgurke, Tomatenwürfeln, Cocktailtomate

Hüttenkäse mit Tomate
(von Happy)



Hüttenkäse mit Sunrise

**Sunrise ist wasserlöslich. Besser 30 min. vor dem Frühstück nehmen oder 2 h danach, evtl. könnte die Inhaltsstoffe des Nahrungsergänzungsmittels evtl mit Ezymen oder Lebensmitteln interagieren.

Knusperbrot Sonntagsfrühstück (Von Kerstin MK)

Max. 1 Scheibe Knusperbrot (Leicht und Cross, Fillinchen, dünnes Roggen Knäcke), darüber 1/2 Scheibe Kochschinken und etwas Quäse (gerne im Backofen überbacken)

Auch mit Hähnchenbrust und Tomate lecker

Kohlrabischeiben als Brotersatz

mit Bündnerfleisch, Lachsschinken, Frischkäse, etc.

Oopsies
**Rezept siehe Naschen

Belegt mit kurkonformem Aufschnitt
! Achtung : Auf Proteine achten

Wasa

Wasa Roggen dünn (max. 1 Scheibe)
Wasa - Knäckebrot Snack

> mit 1 geräucherten Forellenfilet und dazu 1/2 gekochtes EI in Scheiben oben drauf
> Knäcke mit Lachsschinken, Merrettich und Petersilie
> mit Frischkäse und Tomate
> Lachsschinken, Skyrella und Tomate