Frühstücke wie ein König ...

1. Ein altes Sprichwort rät: „Frühstücke wie ein König, iss zu Mittag wie ein Edelmann und zu Abend wie ein Bettler“. Stimmt das? Bitte begründen Sie, warum man auf den Energiekick am Morgen nicht verzichten sollte.

2 Woraus besteht ein optimales Frühstück? Bitte erstellen Sie eine Liste von Nahrungsmitteln, die einen guten Start in den Tag garantieren. Begründen Sie Ihre Wahl.

Cartoon: Michael Hüter