



# Frühstück und Jause

Wer seinen Energie- und Nährstoffbedarf über den Tag verteilt gut deckt, startet bereits morgens voller Elan durch, bleibt nachmittags von Leistungs- und Energieeinbrüchen verschont und fühlt sich auch am Abend nicht vollkommen erschöpft. Am besten läuft's, wenn keine Mahlzeit ausgelassen wird:

**Das tägliche Frühstück** füllt die Energie- und Flüssigkeitsspeicher wieder auf, die über Nacht geleert wurden und gibt Kraft und Energie für einen guten Start in den Tag.

Das Frühstück soll schmecken, Energie **und** alle wichtigen Nährstoffe liefern, gleichzeitig soll es aber auch nicht zu sehr füllen, denn ein allzu voller Bauch macht eher müde als erfolgreich. Fällt das Frühstück eher klein aus, darf es zur Jause etwas mehr sein.

**Die Jause** und hält die Energie- und Leistungskurve konstant hoch, damit der Berufsalltag, der nicht nur Leistung, sondern auch emotionale Stabilität und Stressresistenz erfordert, erfolgreich sein kann. Sie verkürzt die Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen und verhindert dadurch Heißhunger und zu große Portionen beim Mittagessen, die den Nachmittag mühsam machen.

**Damit einem erfolgreichen Vormittag nichts im Weg steht, sollen Frühstück und Jause folgende Lebensmittelgruppen enthalten:**

- Vollkornbrot oder Getreideflocken
- Milch oder Milchprodukte (wie Käse, Joghurt, Topfen, maximal dreimal/ Woche Schinken und/ oder Ei)
- Obst und/oder Gemüse als Rohkost oder als Mus
- ein ungesüßtes Getränk (siehe auch den Tipp Getränke)

Fallen Frühstück und Jause aus oder sind falsch gewählt, leiden Aufmerksamkeit, Konzentration und Wohlbefinden.

**Für die richtige Auswahl** beachten Sie die nachstehende Tabelle.

Mehr Informationen und schmackhafte Rezepte für Frühstück und Jause finden Sie in unserer Frühstücksbroschüre.



Empfehlenswert		nicht empfehlenswert
Trinkwasser	Getränke	Cola-Getränke/Limonaden
Mineralwasser		Eistee
Früchtetee/ Kräutertee ungesüßt		Gezuckerte Tees
Obstsaft gespritzt (1:3)		Fruchtsaftgetränke/Fruchtsaft/Nektar pur
Gemüsesaft		Energy-Drinks
Kaffee ungezuckert		Kaffee gezuckert
Vollkornbrot/Vollkornweckerl	Getreide/ -produkte	Weißbrot
Roggenbrot		Semmel
Mischbrot		Toastbrot (weiß)
Bananenbrot		Kuchen
Getreideflocken/Müsli		Gezuckerte Frühstücksflocken/-cerealien
Cornflakes ungesüßt		
Frühstückskipferl (Germteig)		Plunderteiggebäck, Blätterteiggebäck (Croissant)
Milch	Milch/-produkte	
Buttermilch/Sauermilch		Fruchtmolke
Milchmixgetränke selbst gemacht		gesüßte Milchmixgetränke aus dem Supermarkt
Kakao (selbstgemacht mit wenig Kakao)		Fertig gemixter Kakao aus dem Supermarkt
Joghurt natur (mit Früchten)		Fruchtjoghurt
Schnittkäse, Frischkäse, Cottage Cheese		Hartkäse, Doppelrahmstufe
Topfen		
1 Teelöffel Marmelade oder Honig	Sonstiges	mehr als 1 Teelöffel Marmelade oder Honig
		Nougataufstrich, Erdnussbutter
Schinken		Knabberwürste
Magere Wurst (Krakauer, Putenextra, Neuburger)		Fette Wurst (Salami, Leberkäse, Käswurst,...)
Vegetarische Aufstriche		Zuckerl, Schokolade, Schokoriegel, Kekse, ...
Butter (dünn bestrichen)		Butter (dick bestrichen)