



Frühstück

Banal – aber nicht zu unterschätzen!

Verzichtet keinesfalls auf das Frühstück und verschafft Euch eine sättigende Grundlage!
Das gilt vor allem für die Damen.

Wenn das Hungergefühl unbeachtet bleibt, gibt's beim Essen schon mal Bauchschmerzen. Das Tagesprogramm ist sehr anspruchsvoll. Hunger und Alkohol auf nüchternen Magen verursachen außerdem Kreislaufprobleme.

✂.....

EINKAUFLISTE

- Käse (Variationen von Frischkäse und Scheibenkäse)
- geräucherten Lachs mit Meerrettich
- verschiedene Wurstsorten
- Eier und Speck für ein perfektes Rührei
- Obstsalat aus Bananen, Erdbeeren, Kiwi, Orangen,...)
- Tomate und Mozzarella
- Melonen
- verschiedene Marmeladensorten, Honig, Nussnougatcreme
- Tee, Kaffee, Milch, Chai Latte...
- Piccolo Flaschen zum Anstoßen
- Orangen für einen frisch gepressten Orangensaft
- Muffins, Croissants, Brot oder Brötchen