

food news

WE LOVE BREAKFAST

...**ALL DAY LONG!** Schon mal was vom neuen Food-Trend „Brinner“ gehört? Der Begriff ist eine Kombi aus „Breakfast“ and „Dinner“ und bedeutet, dass Rührei & Co. nun auch abends auf dem Teller landen! Erfunden haben's natürlich die Amerikaner, und jetzt ist der Trend in Berlin und Hamburg angekommen. Im „Benedict Breakfast“ und „Salon Wechsel Dich“ stehen aus-schließlich Frühstücke auf der Karte, und die kann man bis spätabends bestellen. Die leckerste Idee seit Langem, finden wir!

GYM-PARTNER
Kurkuma eignet sich auch perfekt zum Aufpeppen des After-Workout-Smoothies



SCHLANK-NUDELN

DIE PASTA (FAST) OHNE CARBS

Das Mehl für den Nudelteig besteht aus Goldleinsamen, weißem Bohnenmehl, Guarkernmehl und Kürbiskernprotein. 100 Gramm der glutenfreien Nudeln haben unter 10 Gramm Kohlenhydrate, normale Pasta liefert dagegen ganze 71 Gramm! Von Lizza, über lizza.de, 6er-Pack, ca. 24 Euro

NATÜRLICH Die Zutaten für den Nudelteig stammen aus biologischem Anbau



1
...BANANE AM TAG SOLL FORTSICHERN AUS BIRMINGHAM ZUFOLGE EINEM SCHLAGANFALL VORBEUGEN. DIE BEGRÜNDUNG: DAS ENTHALTENE KALIUM KANN EINE ARTERIENVERKALKUNG VERHINDERN – DIE GILT ALS EINE URSACHE FÜR SCHLAGANFÄLLE.

GELB GEWINNT!

KURKUMA GEGEN MUSKELKATER

Das in dem Gewürz enthaltene Curcumin wirkt sich positiv auf die Regeneration der Muskeln aus. Einfach als Tee nach dem Training trinken oder das Essen damit würzen. Ihr werdet den Unterschied am nächsten Tag spüren!

Kalorienbombe des Monats

HÜTTENSCHMAUS

Mit 720 Kalorien pro Portion Käsespätzle ist unserer Figur nicht zum Feiern zumute



So gleichen wir die deftige Sünde aus:



TRAMPOLIN-SPRINGEN
In 35 Minuten seid ihr dem Dickmacher davongehopst



SEILSPRINGEN
65 Minuten – und die Pfunde sind von den Hüften gehüpft

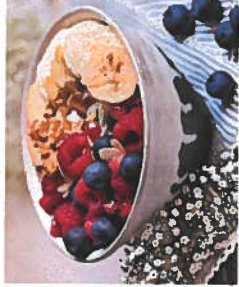


BADMINTON
In 95 Minuten schlägt ihr die Kalorien in die Flucht



SKIFAHREN
95 Minuten auf der Piste bedeuten Abfahrt für die Kalorien!

BERLIN Vom italienischen Frühstück bis zu Eggs Benedict – im „Benedict Breakfast“ ist für jeden etwas dabei (benedict-breakfast.de)



HAMBURG Im „Salon Wechsel Dich“ gibt es den ganzen Tag Müstis, Waffeln und Eier-Kreationen (salonwechseleidich.de)



NEU ELN

ÖL MAG

TIEFE MIT EX

NÄHRE TROCK

OHNE NICH

WIR SIND

#COOC

TEXT ISABELLA ALTHOFF, CLAUDIA SCHLIEFF, FOTOS ADOBE STOCK, ANGELA SIMI, MARKUS BRAUMANN, PR (2), SARIT GOFEN, SHUTTERSTOCK STILLS PR