

Heidi Klums geheime Frühstücks-Suppe: Schlank durch Gemüse!

Heidi Klum enthüllt am 8. Juni 2025, wie ihre nährstoffreiche Gemüsesuppe zum gesunden Frühstück für Fitness beiträgt.



Nicht angegeben - Heidi Klum, das erfolgreiche Model und TV-Gesicht, hat eine bemerkenswerte Frühstücksroutine, die überraschenderweise eine Gemüsesuppe beinhaltet. Anstelle der üblichen Frühstücksoptionen wie Müsli oder Toast, greift Klum zu einer nährstoffreichen Suppe, die sie aus Zutaten wie grünem Spargel, Zwiebeln, Knoblauch und Brühe zubereitet. Diese Suppe ist nicht nur frisch zubereitet und püriert, sondern auch eine Quelle wertvoller Nährstoffe, die Klum als essenziell für einen gesunden Start in den Tag betrachtet. Laut **vol.at** bezeichnet die 52-Jährige ihr Frühstück als „die wichtigste Mahlzeit des Tages“.

Klum verfolgt seit Jahren eine Philosophie, die besagt, dass die

Nährstoffe am Morgen ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit steigern. Sie erwähnte auch, dass sie früher eine Vorliebe für Hühnerbrühe mit Ei hatte, diese jedoch mittlerweile gegen die Gemüsesuppe mit Knoblauch und Spargel eingetauscht hat. Anfänglich mag ihr Frühstück nicht jedermanns Geschmack treffen, doch Klum hat kein Problem damit, ihre unkonventionellen Essgewohnheiten zu teilen. Ihre Fitness und Schlankheit führt sie auf regelmäßiges Training sowie ihre ausgewogene Ernährung zurück, wie **RTL** berichtet.

Die Rezeptur und ihre Vorteile

Die Zutaten ihrer beliebten Knoblauch-Spargel-Suppe sind wohlüberlegt: Neben den gesundheitlichen Vorteilen von Knoblauch und Zwiebeln, die als natürliche Antibiotika und entzündungshemmende Mittel gelten, ist auch der Spargel bemerkenswert. Dieser hat eine hohe Nährstoffdichte, ist kalorienarm (nur 18 kcal pro 100 g) und enthält Ballaststoffe, die verdaulichkeitsfördernd wirken. Klum nutzt zudem frische Zitronen in Form eines Smoothies für einen zusätzlichen Vitamin-C-Kick. Diese Kombination stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern trägt auch zu ihrer jugendlichen Erscheinung bei.

Um Gewicht zu verlieren, ist eine negative Kalorienbilanz erforderlich, die durch Bewegung und kalorienärmeres Essen erreicht werden kann. Dies unterstützt Klum mit ihrer Frühstücksgewohnheit, die jedoch auch in Konkurrenz zu allgemeinen Ernährungsempfehlungen steht. **AOK** empfiehlt Eltern, ihren Kindern vielseitige und ausgewogene Frühstücke anzubieten, insbesondere Zutaten wie Vollkornbrot und frisches Gemüse, die eine gesunde Grundlage für den Tag bilden.

Heidi Klum hat kürzlich in einem Bikini-Shooting für Calzedonia ihre Fitness zur Schau gestellt und ihre Instagram-Follower mit ihrer positiven Einstellung zu ihrem Körper und ihrer Ernährung inspiriert. Ihr Frühstücksgeheimnis ist nicht nur eine Nahrungsaufnahme, sondern auch Teil einer umfassenden Strategie für ein gesundes und aktives Leben.

Details	
Ort	Nicht angegeben
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vol.at• www.rtl.de• www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at