

Heidi Klum enthüllt ihr geheimnisvolles Frühstücksrezept für schlanke Figur!

Heidi Klum feiert ihren 52. Geburtstag und präsentiert ihr überraschendes Frühstücksgeheimnis für Gesundheit und Energie.



kein Ort, kein Land - Heidi Klum hat kürzlich ihren 52. Geburtstag gefeiert und begeistert ihre Fans mit einer bemerkenswerten Fitness und einem strahlenden Auftreten. Auf Instagram präsentiert sich das Topmodel selbstbewusst und energiegeladen, posiert sogar in einem knappen Bikini für das italienische Modelabel Calzedonia. Ein Blick auf ihre Ernährung zeigt, dass Klum auf unkonventionelle Frühstücksoptionen setzt.

Die Modelikone schwört auf eine besondere Frühstücksvariante: eine Gemüsesuppe aus grünem Spargel, Zwiebeln, Knoblauch und einem Brühwürfel. Diese Mischung wird aufgekocht, püriert und dann getrunken. Klum betont, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist und sie großen Wert auf

nahrhafte Optionen legt. Ihre Suppe ist kalorienarm, vitaminreich und unterstützt das Immunsystem mit Vitaminen A, B6, C, E und K sowie Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium. Knoblauch wirkt als natürliches Antibiotikum und Zwiebeln enthalten Quercetin, das entzündungshemmend wirkt. Früher war Klum ein Fan von Hühnerbrühe mit Ei zu Frühstück, plant ihre erste Mahlzeit jedoch sorgfältig, um ihrem Körper die nötigen Nährstoffe zu geben, berichtet **oe24**.

Ein Bruch mit den Traditionen

Heidi Klums Frühstück weicht stark von den klassischen Optionen ab, wie Avocado-Brot, Porridge oder Müsli. Während diese Frühstücksorten häufig komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe liefern, enthält Klums Wahl hauptsächlich viel Gemüse, jedoch kaum Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Laut **Instyle** gelten Eier, die Klum ebenfalls früher in ihr Frühstück einbezog, als besonders nahrhaft. Sie sind reich an Vitamin D, Cholin, Vitamin B12 und Selen und liefern gesunde Fette und hochwertiges Eiweiß. Allerdings benötigt ihr Frühstück auch Komponenten, die wichtige Nährstoffe bieten, wie komplexe Kohlenhydrate.

Eine gute Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für Energie und Konzentration im Alltag. Zahlreiche gesunde Frühstücksorte bieten eine abwechslungsreiche Grundlage, die sich leicht zubereiten und mitnehmen lassen, wie **Eatbetter** zeigt.

Gesunde Frühstücksideen für alle

- Overnight Oats: Haferflocken mit Milch oder pflanzlicher Alternative einweichen.
- Chia-Pudding: Chiasamen mit Banane und Kokosmilch mischen, über Nacht quellen lassen.
- Frühstücksmuffins: Obst, Haferflocken und Eiweiß für eine nahrhafte Option.
- Smoothie mit Spinat: Vereint Nährstoffe aus Spinat,

Avocado und Banane.

- Blaubeerpfannkuchen: Schnell zuzubereiten und ordentlich nahrhaft.

Heidi Klum setzt mit ihrer Frühstückswahl und Fitness-Inspiration auf unkonventionelle Ansätze, die durchaus als Weckruf für einen gesunden Lebensstil angesehen werden können. Mit einer Mischung aus Gemüse und Vitalstoffen verfolgt sie ihren individuellen Weg, der die Bedeutung eines ausgewogenen Frühstücks für einen energischen Alltag in den Vordergrund stellt.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	kein Ort, kein Land
Quellen	• www.oe24.at • www.instyle.de • www.eatbetter.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at