

Essenssünden

by Konrad Magirius - Sonntag, August 09, 2020

<https://cjdeineweltfueralle.de/essenssunden/>

Döner, eine der Hauptmahlzeiten in den ersten Tagen.

Im Backoffice haben wir uns manchmal gefragt, was Julian, Maxim und Niclas eigentlich so den ganzen Tag essen. Immer mal wieder gab es ein Bild mit einem Döner, Brötchen oder Bananen. Aber ist die Ernährung wirklich so eintönig? Um der Frage genauer auf den Grund zu gehen, haben wir die Etappen, wo wir die Jungs begleiten konnten, genutzt und sie ein bisschen ausgefragt. Folgende Gerichte standen laut den drei Radlern in besonderem Maße auf dem Speiseplan:

Nicht zu empfehlen: Banane mit Frischkäse!

Frühstück:

- Joghurt mit Haferflocken
- Brot/Brötchen mit Aufstrich/Aufschnitt
- Backstation aller Supermärkte, die auf dem Weg lagen

Immer beim Frühstück mit dabei:

- Smoothies
- Yoghurt drinks

Meistens entfällt das Mittagessen auf der Strecke. Dafür gibt es bei den Pausen Obst (vor allem Bananen und anderes vom Wegesrand) sowie Kekse.

Gutes, leckeres Produkt, aber als einzige Lebensmittel für den Tag nicht zu empfehlen.

Abendbrot:

- Asiaimbiss
- Döner
- Pizza- Brot/Brötchen mit Aufstrich/Aufschnitt
- Wenn es die Möglichkeit hergibt, auch mal selbstgekochte Nudeln

Zum Glück kommen die drei häufiger in Einrichtungen des CJD oder bei Privatpersonen unter. Hier gibt es dann immer was Richtiges zu Essen.

Essenssünden - 08-09-2020

Besonders eindrücklich sind die **größten Fails, die auf dem Speiseplan** standen.

by Konrad Magirus - CJD Eine Welt für Alle - BLOG - <https://cjdeineweltfueralle.de>

~~Hier ist ein Nachmachen nur geringfügig empfohlen:~~

- Süße Pancakes mit Leberkäse
 - Banane mit Frischkäse
 - Vegane Calzone
 - einen ganzen Tag nur [Share](#) Riegel essen
-