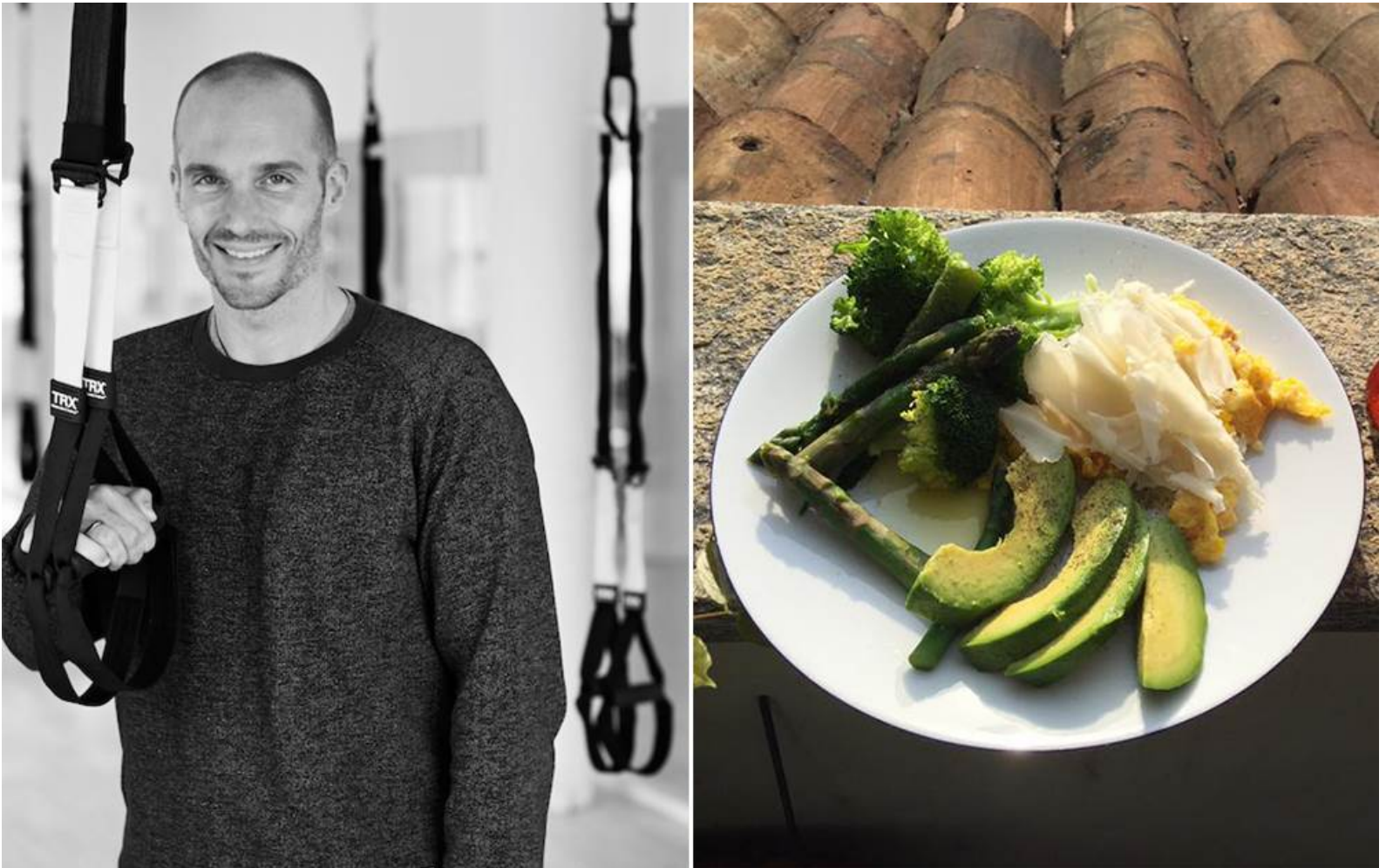


__krogh.

Pernille Krogh, fitnessinstruktør og kostblogger på fitliving.dk



Morgenmaden er for mig det vigtigste måltid på dagen. Det er her jeg fylder mine energidepoter op og ruster min krop til at klare sig igennem en ofte komprimeret dag. Min morgenmad er på en måde et lille ritual for mig. Der skal altid være tid og ro omkring mig og jeg nyder min morgenmad, mens jeg gennemtænker, hvordan min dag skal være.

Min morgenmad er altid fyldig og rig på proteiner - det giver mig et godt fundament for resten af dagen og gør mit blodsukker stabilt. Den kan fx bestå af dampede broccoli og asparges, 1/2 avocado, omelet med lidt kylling og en kop myntete. Så ved jeg med sikkerhed, at min krop er rustet til en masse fysisk aktivitet - men også at jeg kan holde mit hoved klart og fokuseret.

Tor Andersen, træner og stifter af Powerhouse Cph.

[LÆS OGSÅ: Fokus på morgenmad: Får du en god start på dagen?](#)

[LÆS OGSÅ: 4 hotte bloggere: "Vi vil booste din sundhed"](#)