

HUBNUTĀ - SNĀ•DANĀŠ - II.

StĀ™eda, 15 zĀ™Ā-2010

Když jsem si po etla vařené jídelníky, "paní uitelka ve mně nad svými áky zaplakala". Dám vám pár typů, které můžete zvládnout i při ranním superspáchu a relativním nechutenství. Nebudou sice (jak už jsem avizovala) na gramy vážené, ale v mém, úsporné: Když už si ráno dlate čaj nebo káfi, nalijte si také trochu té vody hned do skleničky.

Dáviv, ne se napijete aje nebo káfi•ka, vypijte nejprve tu áistou horkou (tedy už trochu zchladlou) vodu, do které při pitím) vmačkejte trochu citrónu. Dejme tomu tak kávovou láičku. Vypitých tekutin není nikdy dost, tak pak klidně á kafe, dásus (ale jen áedáný, áím víc, tím líp, minimálně pĀ na pĀ). (Mj. ta citronová teplá voda má velice pozitivní úin vĀ™te, bude s povděkem kvitovat!) A jídlo? Pokud nemáte pĀ odchodem do práce áas na pohodovou snídani, klidně nechte á do práce. Staí pĀ cestou zakousnout tĀeba jen kousek rohlíku á housky á chleba - ale uráitĀ ne jen z mouky. Ovšem, ani ne to na hnĀ do obarvené peáivo. Jak jistĀ už víte, hodně pekaá™ prodává peáivo barvené aby vypadalo "celozrné". (Ješ; á se už má a nĀ kde i opravdu píš; - co peáivo opravdu obsahuje.) Pak, dejme tomu za hodinku - dvě, už v pohodě, kdy už jste usazeni ve svém pracovním, si můžete do víc. Má osobní názor, podložený právě oním átením ingrediencí, co které potraviny obsahují: lepš; je obás sníst trochu "skutečného a tĀeba i tuňjš;ho sýra", ne nĀ jaké light náhražky, které mají se sýrem společné jméno. Nedoporuju napĀ. sýry tavené. K tomu celozrný rohlík nebo bagetu - pokud si to nakrájíte na malá sousta, uvidíte, jak velká porce je z jednoho rohlíku a á staí i pĀlka menš; bagety. K tomu tenký proušek dobrého sýra - ementálu, goudy, atd. - tak cca 2 cm na š;™ku, 0,5 cm tlustý a max na délku rohlíku. Má áete také nakrájet na kousky... A jestli vám chutná ovoce, super. Otrhejte na kuličky menš; hrozinek vína, nebo nakrájete na malé kousky jablko. Nebo si to namíchejte... Nyní jsou vš; ude nektarinky, také můžete pĀidat pár rozinek (kupuju si ty velké, jsou lahodnějš;) a tĀebas tak ze dvou vlaš;ých oá™ech á jadra. Mj. k tĀm oá™ech á: na si jednu zavaá™ovaá™ku oá™ech á a když mne už hodně moc honí mlsná, tak si vezmu pár kousků, 4 - 5 rozinek a navr dám kávovou láičku slunečnicových semínek. Mám to pak na stole v takové hezké malé mističce a tohle mlsání si obás (maximálně jednou denně) dopĀuju. A tohle vš;echno se dá zobat delš; dobu... Opravdu - nejlépe rukou (áistou) - víc si to už ijete. (Vyfotila jsem na talířku, v té mističce by to nebylo vidět :-)) Upozornění: - tohle pĀedchozí doporučení je pĀedevš;ím pro ty, kteří mají víc jak odporné jedno kilo nadváhy, ti hubeá™ouá™ tak max. 3 - 5 kg navíc, si nemusí scvrkávat áaludek, tĀm staí opravdu jen upravit jídelníček. VĀ™te mi, áe t vám tu napsala, se dá zvládnout každý den. Sýry můžete obmávat, na dalš; den si také můžete pĀipraví veš;er pomazánku z tvarohu (netuňého, zeleného). Nasekanou pažitku, kmín, sĀ, nebo áervenou papriku (práš;ek) + papriku áerstvou; jednoduš;e nĀ jakou vám stravitelnou tvarohovou pomazánku na slano. Vzhledem k tomu, áe ta átvrtkilová vanička tvarohu má celkem jen 162 kcal, tak klidně můžete polovinu (nebo i vš;echno) sníst... To už můžete být pomalu deset - jedenáct? ÁEas pĀedpolední? Zkuste jíst v intervalech jako m nedonošené miminko - po dvou hodinách - to se dá zvládnout... Ten pĀechod od "hodování" ke stĀ™idmému jídlu je tím pádem lehčí. Pokud byste cítily fakt vĀš; hlad, kupte si napĀíklad bílý jogurt. Klidně ten velký - ovš; odeberte si tak tĀetinu - maximálně polovinu. Máte-li svĀ domáci dás;em, dejte si dvě láičky (ale ne nabírat jako bagre pochopitelně!). A zase je nĀ jaká volná doba... neá nastane áas obdní...

Otázka pro dneš;í den:

Co obādváte? Obādváte vābec?Nejíte "po hospodách"? Jsem mooc zvdává na vařené odpovādi,d@niela