

HUBNUTĀ - SNĀ•DANĀŠ - II.

StĀ™eda, 15 zĀ™Ā- 2010

Když jsem si po etla vařené jídelníky, "paní uitelka ve mně nad svými řádky 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: Kdy 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 čistou horkou (tedy už trochu zchladlou) vodu, do které (před pitím) vymačkejte trochu citrónu. Dejme tomu tak kávovou láhku. Vypitých tekutin není nikdy dost, tak pak klidně a kafe, dšus (ale jen meděný, čím víc, tím líp, minimálně pĀ na pĀ). (Mj. ta citronová teplá voda má velice pozitivní účinky, vte, bude s povděkem kvitovat!) A jídlo? Pokud nemáte před odchodem do práce čas na pohodovou snídani, klidně nechte až do práce. Stačí před cestou zakousnout třeba jen kousek rohlíku a housky a chleba - ale určitě ne jen z mouky. Ovšem, ani ne to na hnědo obarvené pečivo. Jak jistě už víte, hodně pekařství prodává pečivo barvené aby vypadalo "celozrnné". (Ještě se už má a někde i opravdu pš - co pečivo opravdu obsahuje.) Pak, dejme tomu za hodinku - dvě, už v pohodě, kdy už jste usazeni ve svém pracovním, si můžete do víc. Můj osobní názor, podložený právním a tením ingrediencí, co které potraviny obsahují: lepš; je občas sníst trochu "skutečného" a tuňjho sýra", než nějaké light náhražky, které mají se sýrem společné jméno. Nedoporuju např. sýry tavené. K tomu celozrnný rohlík nebo bagetu - pokud si to nakrájíte na malá sousta, uvidíte, jak velká porce je z jednoho rohlíku a se stačí i pĀlka menš; bagety. K tomu tenký proušek dobrého sýra - ementálu, goudy, atd. - tak cca 2 cm na škar;ítmku, 0,5 cm tlustý a max na délku rohlíku. Můžete 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 lahodněj) a tĀebas tak ze dvou vlaš;ých oš; jádra. Mj. k tĀm oš;: na si jednu zavařovaš;ku oš; a když mne už hodně moc honí mlsná, tak si vezmu pár kousků, 4 - 5 rozinek a navr dám kávovou láhku slunečnicových semínek. Mám to pak na stole v takové hezké malé mističce a tohle mlsání si občas (maximálně jednou denně) dopředu. A tohle vš;echno se dá zobat delš; dobu... Opravdu - nejlépe rukou (čistou) - víc si to užijete. (Vyfotila jsem na talířku, v té mističce by to nebylo vidět :-)) Upozornění: - tohle předchozí doporučení je předevš;ím pro ty, kteří mají víc jak odporné jedno kilo nadváhy, ti hubeš;ouš; tak max. 3 - 5 kg navíc, si nemusí scvrkávat šaludek, tĀm stačí opravdu jen upravit jídelníček. Vte mi, se t vám tu napsala, se dá zvládnout každý den. Sýry můžete obmš;ovat, na dalš;í den si také můžete pĀpravit veš;er pomazánku z tvarohu (netuňého, zeleného). Nasekanou paš;itku, kmín, šĀ, nebo š;ervenou papriku (práš;ek) + papriku š;erstvou; jednoduš;e nějakou vám stravitelnou tvarohovou pomazánku na slano. Vzhledem k tomu, se ta š;rtkilová vanička tvarohu má celkem jen 162 kcal, tak klidně můžete polovinu (nebo i vš;echno) sníst... To už můžete být pomalu deset - jedenáct? Čas předpolední? Zkuste jíst v intervalech jako m nedošené miminko - po dvou hodinách - to se dá zvládnout... Ten předchod od "hodování" ke stĀ™idnému jídlu je tím pádem lehčí. Pokud byste cítily fakt vš;í hlad, kupte si například bílý jogurt. Klidně ten velký - ovš; odeberte si tak tĀetinu - maximálně polovinu. Máte-li svĀj domácí dš;em, dejte si dvě lahky (ale ne nabírat jako bagre pochopitelně!). A zase je nějaká volná doba... než nastane čas obš;dní...

Otázka pro dneš;í den:

Co obš;dváte? Obš;dváte vš;bec? Nejdte "po hospodách"? Jsem mooc zš;davá na vařené odpš;di,d@niela