

## HUBNUTĀ - SNĀ•DANĀŠ - II.

StĀ™eda, 15 zĀĀ™Ā- 2010

KdyĀ¾ jsem si poĀ•etla va&scaron;e jídelníĀ•ky, &bdquo;paní uĀ•itelka ve mnĀ› nad svými Ā¾áĀ•ky zaplakala". Dám vám pár typĀ™, které mĀ™Ā¾ete zvládnout i pĀ™i ranním superspĀ›chu a relativním nechutenství. Nebudou sice (jak uĀ¾ jsem avizovala) na gramy váĀ¾ené, ale vĀ™ím, Ā¾e úspĀ›né: KdyĀ¾ uĀ¾ si ráno dĀ›láte Ā•aj nebo káfi, nalijte si také trochu té pĀ™ vody hned do skleniĀ•ky.

DĀ™ív, neĀ¾ se napijete Ā•aje nebo káfiĀ•ka, vypijte nejprve tu Ā•istou horkou (tedy uĀ¾ trochu zchladlou) vodu, do které pĀ™ed pitím) vymaĀ•kejte trochu citrónu. Dejme tomu tak káfovou lĀ¾iĀ•ku. Vypitých tekutin není nikdy dost, tak pak klidně Ā• kafe, dĀ¾us (ale jen Ā™edĀ›ný, Ā•ím víc, tím líp, minimálně pĀ™ na pĀ™l). (Mj. ta citronová teplá voda má velice pozitivní úĀ•in vĀ™te, bude s povdĀ›kem kvitovat!) A jídlo? Pokud nemáte pĀ™ed odchodem do práce Ā•as na pohodovou snídani, klidně nechte aĀ¾ do práce. StaĀ•í pĀ™ed cestou zakousnout tĀ™eba jen kousek rohlíku Ā• housky Ā• chleba - ale urĀ•itĀ› ne jen z mouky. Ov&scaron;em, ani ne to na hnĀ›do obarvené peĀ•ivo. Jak jistĀ› uĀ¾ víte, hodně pekaĀ™Ā™ prodává peĀ•ivo barvené aby vypadalo &bdquo;celozrnnĀ™". (Je&scaron;tĀ› Ā¾e se uĀ¾ má a nĀ›kde i opravdu pí&scaron;e - co peĀ•ivo opravdu obsahuje.) Pak, dejme tomu za hodinku - dvě, uĀ¾ v pohodĀ›, kdy uĀ¾ jste usazeni ve svém pracovním, si mĀ™Ā¾ete dopřít víc. MĀ™j osobní názor, podloĀ¾ený právnĀ› oním Ā•tením ingrediencí, co které potraviny obsahují: lep&scaron;í je obĀ•as sníst trochu &bdquo;skuteĀ•ného a tĀ™eba i tuĀ•ňj&scaron;ho sýra", neĀ¾ nĀ›jaké light náhraĀ¾ky, které mají se sýrem společĀ• jméno. NedoporuĀ•uju napĀ™. sýry tavené. K tomu celozrnný rohlík nebo bagetu - pokud si to nakrájíte na malá sousta, uvidíte, jak velká porce je z jednoho rohlíku a Ā¾e staĀ•í i pĀ™lka men&scaron;í bagety. K tomu tenký prouĀ¾ek dobrého sýra - ementálu, goudy, atd. - tak cca 2 cm na &scaron;tĀ™ku, 0,5 cm tlustý a max na délku rohlíku. MĀ™Ā¾ete také nakrájet na kousky... A jestli vám chutná ovoce, super. Otrhejte na kuliĀ•ky men&scaron;í hrozinek vína, nebo nakrájete na malé kousky jablko. Nebo si to namíchejte... Nyní jsou v&scaron;ude nektarinky, také mĀ™Ā¾ete pĀ™idat pár rozinek (kupuju si ty velké, jsou lahodněj&scaron;í) a tĀ™ebas tak ze dvou vla&scaron;ských oĀ™echĀ™ jádra. Mj. k tĀ›m oĀ™echĀ™: na si jednu zavaĀ™ovaĀ•ku oĀ™echĀ™ a kdyĀ¾ mne uĀ¾ hodně moc honí mlsná, tak si vezmu pár kouskĀ™, 4 - 5 rozinek a navrch dám káfovou lĀ¾iĀ•ku sluneĀ•nicových semínek. Mám to pak na stole v takové hezké malé mistiĀ•ce a tohle mlsání si obĀ• (maximálně jednou dennĀ›) dopĀ™eju. A tohle v&scaron;echno se dá zobat del&scaron;í dobu... Opravdu - nejlépe rukou (Ā•istou) - víc si to uĀ¾ijete. (Vyfotila jsem na talíĀ™ku, v té mystiĀ•ce by to nebylo vidĀ›t :-)) UpozornĀ›ní: - tohle pĀ™edchozí doporuĀ•ení je pĀ™edev&scaron;ím pro ty, kteĀ™í mají víc jak odporné jedno kilo nadváhy, ti hubeĀ™ouĀ™ tak max. 3 - 5 kg navíc, si nemusí scvrkávat Ā¾aludek, tĀ›m staĀ•í opravdu jen upravit jídelníĀ•ek. VĀ™te mi, Ā¾e t vám tu napsala, se dá zvládnout kaĀ¾dý den. Sýry mĀ™Ā¾ete obmĀ›Ā•ovat, na dal&scaron;í den si také mĀ™Ā¾ete pĀ™ipraviti veĀ•er pomazánku z tvarohu (netuĀ•ného, zeleného). Nasekanou paĀ¾itku, kmín, sĀ™l, nebo Ā•ervenou papriku (prá&scaron;ek) + papriku Ā•erstvou; jednodu&scaron;e nĀ›jakou vám stravitelnou tvarohovou pomazánku na slano. Vzhledem k tomu, Ā¾e ta Ā•tvrtilová vaniĀ•ka tvarohu má celkem jen 162 kcal, tak klidně mĀ™Ā¾ete polovinu (nebo i v&scaron;echno) sníst... To uĀ¾ mĀ™Ā¾e být pomalu deset - jedenáct? Ā•eas pĀ™edpolední? Zkuste jíst v intervalech jako m nedono&scaron;ené miminko - po dvou hodinách - to se dá zvládnout... Ten pĀ™echod od "hodování" ke stĀ™ídmému jídlu je tĀ™pádem lehĀ•í. Pokud byste cítily fakt vĀ›t&scaron;í hlad, kupte si napĀ™íklad bílý jogurt. Klidně ten velký - ov&scaron; odebete si tak tĀ™etinu - maximálně polovinu. Máte-li svĀ™j domácí dĀ¾em, dejte si dvě lĀ¾iĀ•ky (ale ne nabírat jako bagre pochopitelnĀ›!). A zase je nĀ›jaká volná doba... neĀ¾ nastane Ā•as obĀ›dní...

Otázka pro dne&scaron;ní den:

Co obĀ›dváte? ObĀ›dváte vĀ™bec?Nejíte "po hospodách"? Jsem mooc zVĀ›davá na va&scaron;e odpovĀ›di,d@niela