

HUBNUTĀ - SNĀ•DANĀŠ - II.

StĀ™eda, 15 zĀ™Ā-2010

Když jsem si poetla 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: Když už si ráno dĀlĀte Āaj nebo káfi, nalijte si také trochu té vody hned do skleničky.

DĀ™ív, ne se napijete Āaje nebo káfiĀka, vypijte nejprve tu Āistou horkou (tedy už trochu zchladlou) vodu, do které (přes pitím) vymačkejte trochu citrónu. Dejme tomu tak kávovou ĀiĀku. Vypitých tekutin není nikdy dost, tak pak klidně Ā kafe, dĀus (ale jen ĀedĀný, Āím víc, tím líp, minimálně pĀ na pĀl). (Mj. ta citronová teplá voda má velice pozitivní účinky, vĀ™te, bude s povděkem kvitovat!) A jídlo? Pokud nemáte pĀ odchodem do práce Āas na pohodovou snídani, klidně nechte aĀ do práce. Stačí pĀ cestou zakousnout tĀeba jen kousek rohlíku Āi housky Āi chleba - ale urĀitĀ ne jen z mouky. Ovšem, ani ne to na hnĀ do obarvené peĀivo. Jak jistĀ už víte, hodnĀ pekaĀ™ prodává peĀivo barvené aby vypadalo "celozrnnĀ". (Je to se už má a nĀ kde i opravdu pĀ - co peĀivo opravdu obsahuje.) Pak, dejme tomu za hodinku - dvĀ, už v pohodĀ, kdy už jste usazeni ve svém pracovním, si můžete do vĀ. MĀj osobní názor, podložený právním Ātením ingrediencí, co které potraviny obsahují: lepĀ je obĀas sníst trochu "skuteĀného a tĀeba i tuĀjĀho sýra", ne nĀ jaké light náhražky, které mají se sýrem společné jméno. NedoporuĀuju napĀ. sýry tavené. K tomu celozrnný rohlík nebo bagetu - pokud si to nakrĀíte na malá sousta, uvidíte, jak velká porce je z jednoho rohlíku a Āe staĀi i pĀlka menĀ bagety. K tomu tenký prouĀek dobrého sýra - ementálu, goudy, atd. - tak cca 2 cm na Āku, 0,5 cm tlustý a max na délku rohlíku. MĀete také nakrĀjet na kousky... A jestli vám chutná ovoce, super. Otrhejte na kuliĀky menĀ hrozinek vĀna, nebo nakrĀejte na malé kousky jablko. Nebo si to namĀchejte... Nyní jsou vĀ, ude nektarinky, také můžete pĀidat pár rozinek (kupuju si ty velké, jsou lahodnĀ) a tĀebas tak ze dvou vlaĀských oĀechĀ™ jĀdra. Mj. k tĀm oĀechĀ™: na si jednu zavařovaĀku oĀechĀ™ a když mne už hodnĀ moc honí mlsná, tak si vezmu pár kouskĀ, 4 - 5 rozinek a navrĀm dĀm kávovou ĀiĀku sluneĀnicových semínek. Mám to pak na stole v takové hezké malé mistiĀce a tohle mlsání si obĀ (maximálně jednou dennĀ) dopĀuju. A tohle vĀechno se dá zobat delĀ dobu... Opravdu - nejlépe rukou (Āistou) - víc si to už Āijete. (Vyfotila jsem na talĀku, v té mistiĀce by to nebylo vidĀt :-)) UpozornĀní: - tohle pĀedchozí doporuĀení je pĀedevĀm pro ty, kteĀí mají víc jak odporné jedno kilo nadváhy, ti hubeĀouĀ™ tak max. 3 - 5 kg navíc, si nemusí scvrkávat Āaludek, tĀm staĀi opravdu jen upravit jídelníĀek. VĀ™te mi, Āe tĀ vám tu napsala, se dá zvládnout kaĀdý den. Sýry můžete obĀovat, na dalĀ den si také můžete pĀipraviti veĀer pomazánku z tvarohu (netuĀného, zeleného). Nasekanou paĀitku, kmín, sĀl, nebo Āervenou papriku (práĀek) + papriku Āerstvou; jednoduĀe nĀ jakou vám stravitelnou tvarohovou pomazánku na slano. Vzhledem k tomu, Āe ta Ātvrtkilová vaniĀka tvarohu má celkem jen 162 kcal, tak klidně můžete polovinu (nebo i vĀechno) sníst... To už můžete být pomalu deset - jedenáct? Āeas pĀedpolední? Zkuste jíst v intervalech jako mĀ nedonoĀené miminko - po dvou hodinách - to se dá zvládnout... Ten pĀechod od "hodování" ke stĀ™idnému jídlu je tĀpádem lehĀí. Pokud byste cítily fakt vĀtĀ hlad, kupte si napĀíklad bílý jogurt. Klidně ten velký - ovĀ odebete si tak tĀetinu - maximálně polovinu. Máte-li svĀj domácí dĀem, dejte si dvĀ ĀiĀky (ale ne nabírat jako bagre pochopitelnĀ!). A zase je nĀ jaká volná doba... neĀ nastane Āas obĀdní...

Otázka pro dneĀní den:

Co obĀdváte? ObĀdváte vĀbec? Nejistě "po hospodách"? Jsem mooc zĀdavá na vařené odpovĀdi,d@niela