

HUBNUTĀ - SNĀ•DANĀŠ - II.

StĀ™eda, 15 zĀ™Ā- 2010

Když jsem si poetla vaše 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 u jsem avizovala) na gramy vážené, ale vím, že úspěšné: Když u si ráno dlate čaj nebo káfi, nalijte si také trochu té vody hned do skleníky.

Dív, ne se napijete aje nebo káfi, vypijte nejprve tu istou horkou (tedy u trochu zchladlou) vodu, do které (před pitím) vmažejte trochu citrónu. Dejme tomu tak kávovou láku. Vypitých tekutin není nikdy dost, tak pak klidně a kafe, dás (ale jen edný, ím víc, tím líp, minimálně p na p). (Mj. ta citronová teplá voda má velice pozitivní úin vte, bude s povdekem kvitovat!) A jídlo? Pokud nemáte před odchodem do práce as na pohodovou snídani, klidně nechte a do práce. Staí před cestou zakousnout teba jen kousek rohlíku i housky i chleba - ale uritě ne jen z mouky. Ovšem, ani ne to na hdo obarvené peivo. Jak jistě u víte, hodně pekač prodává peivo barvené aby vypadalo „celozrnné". (Ježe se u má a ně kde i opravdu píe - co peivo opravdu obsahuje.) Pak, dejme tomu za hodinku - dvě, u v pohodě, kdy u jste usazeni ve svém pracovním, si můžete do víc. Má osobní názor, podle ený práve oním tením ingrediencí, co které potraviny obsahují: lepí je obas sníst trochu „skuteného a teba i tuňjeho syra", ne ně jaké light náhraky, 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 že staí i p lka menší bagety. K tomu tenký prouek dobrého syra - ementálu, goudy, atd. - tak cca 2 cm na sčonu, 0,5 cm tlustý a max na délku rohlíku. Můžete také nakrájet na kousky... A jestli vám chutná ovoce, super. Otrhejte na kuličky menší hrozinek vína, nebo nakrájete na malé kousky jablko. Nebo si to namíchejte... Nyní jsou včnoude nektarinky, také můžete předidat pár rozinek (kupuju si ty velké, jsou lahodnější) a tebas tak ze dvou vlašských oechá jádra. Mj. k t m oechám: na si jednu zavaova ku oechá a když mne u hodně moc honí mlsná, tak si vezmu pár kousků, 4 - 5 rozinek a navr dám kávovou láku slunečnicových semínek. Mám to pak na stole v takové hezké malé mističce a tohle mlsání si oba (maximálně jednou denně) dopřuju. A tohle včnou se dá zobat delší dobu... Opravdu - nejlépe rukou (istou) - víc si to užijete. (Vyfotila jsem na talíku, v té mističce by to nebylo vidět :-)) Upozornění: - tohle předchozí doporučení je předevčím pro ty, kteří mají víc jak odporné jedno kilo nadváhy, ti hubeou tak max. 3 - 5 kg navíc, si nemusí scvrkávat žaludek, t m staí opravdu jen upravit jídelníek. Vte mi, že vám tu napsala, se dá zvládnout každý den. Sýry můžete obmávat, na další den si také můžete předipraví veer pomazánku z tvarohu (netuného, zeleného). Nasekanou pažitku, kmín, sál, nebo ervenou papriku (práek) + papriku erstvou; jednoduše nějakou vám stravitelnou tvarohovou pomazánku na slano. Vzhledem k tomu, že ta tvrtkilová vanička tvarohu má celkem jen 162 kcal, tak klidně můžete polovinu (nebo i včnou) sníst... To už můžete být pomalu deset - jedenáct? Čas předpolední? Zkuste jíst v intervalech jako nedonošené miminko - po dvou hodinách - to se dá zvládnout... Ten předchod od "hodování" ke stádmému jídlu je tím pádem lehčí. Pokud byste cítily fakt větší hlad, kupte si například bílý jogurt. Klidně ten velký - ovč odeberte si tak etinu - maximálně polovinu. Máte-li svá domácí dáem, dejte si dvě láky (ale ne nabírat jako bagre pochopitelně!). A zase je nějaká volná doba... ne nastane as obdní...

Otázka pro dnešní den:

Co obdváte? Obdváte věbec? Nejlépe "po hospodách"? Jsem mooc zdavá na vaše odpovědi, d@niela