

HUBNUTĀ - SNĀ•DANĀŠ - II.

StĀ™eda, 15 zĀ™Ā™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: Kdy už si ráno dáte čaj nebo káfi, nalijte si také trochu té vody hned do skleničky.

Dávám, ne se napijete čaj nebo káfi, vypijte nejprve tu čistou horkou (tedy už trochu zchladlou) vodu, do které při pití vymačkejte trochu citrónu. Dejme tomu tak kávovou láhku. Vypitých tekutin není nikdy dost, tak pak klidně čaj, káfi, džus (ale jen medový, čím víc, tím líp, minimálně při na pití). (Mj. ta citronová teplá voda má velice pozitivní účinky, bude s povděkem kvitovat!) A jídlo? Pokud nemáte při odchodu do práce čas na pohodovou snídani, klidně nechte až do práce. Stačí při cestě zakousnout třeba jen kousek rohlíku či housky či 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 pšeničné - co pečivo opravdu obsahuje.) Pak, dejme tomu za hodinku - dvě, už v pohodě, kdy už jste usazeni ve svém pracovním, si můžete dovést. Můj osobní názor, podložený právním a tením ingrediencí, co které potraviny obsahují: lepšinou je občas sníst trochu "skutečného" a třeba i tu "lehčí" syra, než jaké light náhrady, které mají se sýrem společné jméno. Nedoporučuju například syry tavené. K tomu celozrnný rohlík nebo bagetu - pokud si to nakrájíte na malá sousta, uvidíte, jak velká porce je z jednoho rohlíku a že stačí i při menších bagety. K tomu tenký proušek dobrého syra - ementálu, goudy, atd. - tak cca 2 cm na škaru, 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 všechny nektarinky, také můžete při rozinkách (kupuju si ty velké, jsou lahodnější) a třeba i s dvěma ořechovými jádry. Mj. k těm ořechům: na si jednu zavařovačku ořechovou a když mne už hodně moc honí mlsná, tak si vezmu pár kousků, 4 - 5 rozinek a navrám 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 všechno se dá zobat delší 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 především pro ty, kteří mají víc jak odporné jedno kilo nadváhy, ti hubičkové tak max. 3 - 5 kg navíc, si nemusí scvrkávat žaludek, tím stačí opravdu jen upravit jídelníček. Váš mi, že vám tu napsala, se dá zvládnout každý den. Syry můžete obmáčovat, na další den si také můžete připravit veškerou pomazánku z tvarohu (netušeného, zeleného). Nasekanou pažitku, kmín, sůl, nebo červenou papriku (prášek) + papriku červenou; jednoduše nějakou vám stravitelnou tvarohovou pomazánku na slano. Vzhledem k tomu, že ta čtyřkilová vanička tvarohu má celkem jen 162 kcal, tak klidně můžete polovinu (nebo i všechno) sníst... To už můžete být pomalu deset - jedenáct? Čas předpolední? Zkuste jíst v intervalech jako mně nedonošené miminko - po dvou hodinách - to se dá zvládnout... Ten předchozí od "hodování" ke státnímu jídlu je tím pádem lehčí. Pokud byste cítily fakt větší hlad, kupte si například bílý jogurt. Klidně ten velký - ovšem odeberte si tak trochu - maximálně polovinu. Máte-li svůj domácí džem, dejte si dvě lahůčky (ale ne nabírat jako bagru pochopitelně!). A zase je nějaká volná doba... než nastane čas oběd...

Otázka pro dnešní den:

Co obědváte? Obědváte vůbec? Nejdte "po hospodách"? Jsem mooc zvědavá na vaše odpovědi, d@niela