

HUBNUTĀ - SNĀ•DANĀŠ - II.

StĀ™eda, 15 zĀ™Ā- 2010

Když jsem si po etla vařené jídelníky, "paní uitelka ve mně nad svými řádáky 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 dĀlate 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 a 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 hnĀdo obarvené peĀivo. Jak jistĀ už víte, hodně pekaĀ™ prodává peĀivo barvené aby vypadalo "celozrnné". (Ještě se už má a nĀkde i opravdu pĀ - co peĀivo opravdu obsahuje.) Pak, dejme tomu za hodinku - dvě, už v pohodě, kdy už jste usazeni ve svém pracovním, si můžete do víc. MĀj osobní názor, podložený právním Ātením ingrediencí, co které potraviny obsahují: lepĀ je obĀas sníst trochu "skutečného" tĀeba i tuĀjĀho sýra", ne nĀjaké light náhražky, které mají se sýrem společné jméno. NedoporuĀuju 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 Āe staĀi i pĀlka menĀ bagety. K tomu tenký prouĀek dobrého sýra - ementálu, goudy, atd. - tak cca 2 cm na Ā™ku, 0,5 cm tlustý a max na délku rohlíku. MĀete také nakrájet na kousky... A jestli vám chutná ovoce, super. Otrhejte na kuliĀky menĀ hrozinek vína, nebo nakrájete na malé kousky jablko. Nebo si to namíchejte... Nyní jsou vĀ, ude nektarinky, také můžete pĀidat pár rozinek (kupuju si ty velké, jsou lahodnější) a tĀebas tak ze dvou vlařských oĀechĀ™ jádra. Mj. k tĀm oĀechĀ™: na si jednu zavařovaĀku oĀechĀ™ a když mne už hodně moc honí mlsná, tak si vezmu pár kousků, 4 - 5 rozinek a navr dám kávovou ĀiĀku slunečnicových semínek. Mám to pak na stole v takové hezké malé mističce a tohle mlsání si obĀ (maximálně jednou denně) dopĀuju. A tohle vĀechno se dá zobat delĀ dobu... Opravdu - nejlépe rukou (Āistou) - víc si to už Āijete. (Vyfotila jsem na talířku, v té mističce by to nebylo vidět :-)) UpozornĀní: - tohle pĀedchozí doporuĀení je pĀedevĀím pro ty, kteří 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 t vám tu napsala, se dá zvládnout každý den. Sýry můžete obĀovat, na dalĀ den si také můžete pĀiprav veĀer pomazánku z tvarohu (netuĀného, zeleného). Nasekanou paĀitku, kmín, sĀl, nebo Āervenou papriku (práĀek) + papriku Āerstvou; jednoduĀe nĀjakou 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 m nedonošené miminko - po dvou hodinách - to se dá zvládnout... Ten pĀechod od "hodování" ke stĀ™idmému jídlu je tĀpádem lehĀí. Pokud byste cítily fakt vĀtĀ hlad, kupte si napĀíklad bílý jogurt. Klidně ten velký - ovĀ odebere si tak tĀetinu - maximálně polovinu. Máte-li svĀj domácí dĀem, dejte si dvě ĀiĀky (ale ne nabírat jako bagre pochopitelnĀ!). A zase je nĀjaká volná doba... neĀ nastane Āas obĀdní...

Otázka pro dnešný den:

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