



SANDRA

RISTAU

ZJEDZ

ZE

MNA

ŚNIADANIE

SAD
AND
BRA
RT
S
AII

Myśl i jedz

Kiedy chodziłam do szkoły średniej, cały czas myślałam o tym, że muszę schudnąć, muszę dopasować się do otoczenia, muszę wyglądać jak modelka. Próbowałam różnych diet, ćwiczeń, ciągle jednak dość szybko rezygnowałam. Mówiłam, że mi się nie chce, nie dam rady, jestem brzydka i w rezultacie zrezygnowana wracałam na kanapę. Noworoczne postanowienia miałam jak każdy: będę się odchudzać, codziennie trenować, wezmę się za siebie. Miesiące leciały, a ja nic nie robiłam. Nie miałam motywacji. Mijały lata. W końcu przestałam się przejmować swoim wyglądem. Nadszedł jednak czas, gdy zaczęłam interesować się zdrowym odżywianiem.

Dieta kojarzy mi się źle, równa się głodówce. Natomiast zmiana nawyków żywieniowych, wcale się z nią nie wiąże. Wystarczy przejść ze szkodliwych, śmieciowych produktów na te naturalne. Nie podoba mi się, że ludzie nazywają pewne typy pożywienia: eko, superfood, fit czy bio. Zdrowe jedzenie powinno być określane mianem naturalnego, bo przyjmowanie takiej żywności jest czymś zupełnie normalnym, zgodnym z naturą. Nasz organizm jest dostosowany tylko do takich składników, żadnych innych. Nie nabierajcie się na wielkie slogany i śliczne opakowania! To wcale nie muszą być wartościowe rzeczy.

Gdy przestałam myśleć o odchudzaniu i zmieniłam to, co jem, zeszczuplałam, stałam się weselsza i mniej podatna na choroby. Nie zajmuj się dietą, zmień tylko pożywienie na naturalne. Gwarantuję ci, zobaczysz różnicę. I to w lustrze.

Wymagane produkty:

dwa pomidory,

trzy jajka,

jedna łyżka masła klarowanego,

parę listków bazylii,

odrobina kurkumy,

odrobina pieprzu czarnego,

śladowe ilości szczypiorku.

Jak zrobić masło klarowane? Kostkę włóż do garnka i zalej przegotowaną wodą. Potrzymaj przez godzinkę na małym ogniu. Po ostygnięciu, wstaw do lodówki, a następnie odlej resztkę wody. Z pomidorów odciętą górę, potem wydrążyłam środek. Druga czynność to rozgrzanie piekarnika do stu osiemdziesięciu stopni. Gdy był gotowy, trzymałam w nim pomidory przez dziesięć minut. W tym czasie na patelni rozpuściłam masło, rozbiłam jajka, dodałam kurkumę i pieprz. Jajecznicę włożyłam do pomidorów. Udekorowałam wszystko szczypiorkiem i bazylią.



Pomyślałam o:

trzech łyżkach oleju kokosowego,
dwóch i pół szklankach mąki owsianej,
jednym jajku,
jednej łyżeczce sody oczyszczonej,
jednej łyżeczce cynamonu,
dwóch łyżkach miodu,
odrobinie sezamu.

Wszystkie składniki zmieszałam w jednym garnku (najlepiej ugniatać ciasto rękami). Przygotowałam formę, na której rozłożyłam papier. Masę nabierałam na łyżkę i lepiłam palcami ciasteczka. Na górę każdego przyklejałam sezam. Piekłam około dwanaście minut w stu osiemdziesięciu stopniach.

