

VARPU TAVI

SOKERINKARTTAJAN JUOMAVALIO

- drinkkiopas hiilihydraattien vähentäjille



© Varpu Tavi 2011

Hiilihydraattitietoiset cocktailohjeet on kehittänyt baarimestari **Jacek Piasecki**. Ohjeet julkaistaan tässä nettioppaassa hänen luvallaan. Näistä osa on alunperin julkaistu nykyisin loppuunmyydyssä kirjassa *Laihdu ilman nälkää – juhli hiilihydraattitietoisesti* (Teos 2006).

Tämä opas on vapaasti levitettävissä ja kopioitavissa.

Lainata saat tekstiä ja ohjeita, kunhan mainitset lähteen / linkität sivustolle www.varputavi.com

Perusjuomavalio

Arkiaterioilla paras ruokajuoma on vesi. Vettä kannattaa muutenkin juoda runsaasti (ei toki pidä liioitella senkään kanssa; liika veden juominen huuhtelee ravinteet elimistöstä).

Laihdutusvaiheessa alkoholia ei kannata juoda. Alkoholi sotkee rasva-aineenvaihduntaa, sekoittaa nälkähormoni leptiinin toimintaa sekä yksinkertaisesti sisältää paljon kaloreita.

Juhlajuomavalio

Alkoholi kuuluu juhlimiseen useimmilla suomalaisilla. Hiilareitten vähentäjien kannattaa muistaa, että ruokavaliomuutos heikentää alkoholin sietokykyä. Tästä on kerääntynyt paljon kokemusperäistä tietoa. Siispä, kun olet laihduttanut vhh-ruokavaliolla ja aloitat taas juhlimisen, tee se varovaisesti.

Sokerinkarttajalle sopivia alkoholijuomia ovat kuivat viinit ja kirkaat alkoholit, konjakit ja viskit. Jos pidät erityisen paljon oluesta, voit valita sen sallituksi juhlaherkuksi, poikkeamaksi normaaliruokavaliosta.

Punaviinin terveysvaikutuksista on viime aikoina paljon puhuttu, ja tutkimusten mukaan punaviini todellakin sisältää runsaasti antioksidantteja, jotka edistävät solujen terveyttä. Mutta jos et luontaisesti pitä punaviinistä, ei sen juontiin kannata itseään pakottaa. Alkoholin muut terveysvaikutukset tulevat sen verenkiertoa kiihdyttävästä vaikutuksesta sekä mielen rentoutumisesta ja stressin lievittämisestä (mikäli alkoholia ei nautita liikaa). Mikäli et ole käyttänyt aiemminkaan alkoholia, ei sitä tarvitse ryhtyä käyttämään. Eivät alkoholin terveysvaikutukset niin merkittäviä ole.

Fiksun sokerinkarttajan biletysohje

Kun juot olutta, juo illan mittaan saman verran vettä (1:1).

Kun juot viiniä, juo illan mittaan kaksi kertaa niin paljon vettä. (2:1).

Kun juot väkeviä, juo illan mittaan kolme kertaa niin paljon vettä (3:1).

Nauti väkevät alkuillasta ruoan kera, esimerkiksi snapsina. Laimenna juomia illan mittaan. Ennen nukkumaanmenoa juo vielä vettä.

SOKERINKARTTAJAN COCKTAILIT

Suurin osa tässä esiteltävistä resepteistä on muunnelmia alkuperäisistä resepteistä, näissä sokerin tai sokerisiirapin tilalla on käytetty stevialientä (ja joskus hunajaa). Jos drinkeistä halutaan vielä kuivempia voidaan makeuttaja jättää kokonaan pois.

Stevialiemi = 3g steviajauhetta (steviosidia) ja 1 l vettä

Sekoita kunnes liemi on täysin kirkas eli jauhe on sekoittunut täysin.

BEFORE DINNER -COCKTAILIT

KUOHUVIINI-COCKTAILIT

Buck´s Fizz (Mimosa)

3 cl	appelsiinimehua
8 cl	kuivaa kuohuviiniä
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	-
lasi	kuohuviini

Can Can

2 cl	vodkaa
8 cl	kuivaa kuohuviiniä
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	sitruunakuoren pala
lasi	kuohuviini

Russian

2 cl	vodkaa
dash	angnostuuraa
8 cl	kuivaa kuohuviiniä
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	sitruunakuoren pala
lasi	kuohuviini

MARTINIT

Algonquin

3 cl	canadalaista viskiä
1,5 cl	kuivaa vermuttia
1,5 cl	ananasmehua
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	cocktail

Dry Martini

3 cl	giniä
1 cl	kuivaa vermuttia
	sekoitetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	oliivi
lasi	cocktail

Vodka Gibson

3,5 cl	vodkaa
0,5 cl	kuivaa vermuttia
	sekoitetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	hillosipuli
lasi	cocktail

RICKEYT

Gin Rickey

4 cl	giniä
½	limelohkoina
4 cl	soodaa
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	-
lasi	viskilasi

Rickeyn voi valmistaa mistä tahansa perusalkoholista.

ALL DAY -COCKTAILIT

COBLERIT

Alabama

4 cl	vodkaa
4	ananaskirsikoita
1 cl	stevialientä
0,5 cl	limemehua
	jäämurskaa
	rakennetaan
koriste	-
lasi	viskilasi
valmistus	murskaa ananaskirsikat, lisää loput aineosat, täytä lasi jäämurskalla ja sekoita

Caipiroska

4 cl	vodkaa
½	lime lohkoina
1 cl	stevialientä
	jäämurskaa
	rakennetaan
koriste	-
lasi	viskilasi
valmistus	murskaa limelohkot, lisää loput aineosat, täytä lasi jäämurskalla ja sekoita

Fish Cocktail

4 cl	vodkaa
1	passionhedelmän sisus
2 cl	stevialientä
1cl	limemehua
	jäämurskaa
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	-
lasi	viskilasi

Multiroska

4 cl	vodka
1	siivu appelsiiniä
1	lohko limeä
1	kirsikka
1	ananaskirsikka
1 cl	stevialientä
	jäämurskaa
	rakennetaan
koriste	-
lasi	viskilasi
valmistus	murskaa hedelmät, lisää loput aineosat, täytä lasi jäämurskalla ja sekoita

SOURIT

Air Mail (Honey Bee) (Honeysuckle)

4 cl	kolmevuotiasta rommia
2 cl	lime mehua
1 cl	hunajaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour tai pieni kuohuviini

Applehawk

4 cl	calvadosta
4 cl	greippimehua
dash	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään jäillä täytettyyn lasiin
koriste	-
lasi	viskilasi

Bees Knees

4 cl	giniä
1 cl	hunajaa
2 cl	sitruunamehua
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Bennet

4 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
2 dash	angosturaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	sitruunakuoren palanen
lasi	cocktail

Bishop

4 cl	rommia
2 cl	limemehua
1 cl	stevialientä
1 dash	punaviiniä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Bittersweet

4 cl	canadalaista viskiä
2 cl	appelsiinimehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Blossom (Pineapple Daquiri)

4 cl	vaaleaa rommia
2 cl	ananasmehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Bolo

4 cl	rommia
2 cl	limemehua
1 cl	appelsiinimehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Bourbon Stone Sour

4 cl	bourbon viskiä
2 cl	sitruuna
2 cl	appelsiini
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Cossack

2 cl	vodkaa
2 cl	brandyä
2 cl	limemehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

De Rigueur

4 cl	canadalaista viskiä
2 cl	greippimehua
1 cl	hunajaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Derby Daiquiri

4 cl	rommia
2 cl	sitruunamehua
4 cl	appelsiinimehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Eldorado

4 cl	tequilaa
2 cl	sitruunamehua
1 cl	hunajaa
	jäämurskaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään jäämurskalla täytettyyn lasiin
koriste	appelsiinisiivu
lasi	viskilasi

Frozen Apple Daiquiri

4 cl	rommia
1 cl	omenamehua
1 cl	sitruunamehua
1 dash	stevialientä
	jäämurskaa
	valmistetaan tehosekoittimella
koriste	omenasiivu
lasi	long drink

Gloom Lifter

4 cl	irlantilaista viskiä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
1 cl	munan valkuaista
	ravistetaan jäiden kanssa (mieluiten koneravistimella) ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Havana Beach

4 cl	rommia
2 cl	limemehua
1 cl	stevialientä
4 cl	ananasmehua
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään jäillä täytettyyn lasiin
koriste	-
lasi	viskilasi

Honey Chile

4 cl	kanadalaista viskiä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	hunajaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Honolulu Special

4 cl	giniä
1 cl	sitruunamehua
1 cl	appelsiinimehua
1 cl	stevialientä
1 dash	angosturaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Jack In The Box

4 cl	calvadosia
2 cl	ananasmehua
1 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
1 dash	angosturaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

McBrandy

4 cl	brandyä
2 cl	omenamehua
1 dash	sitruunamehua
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Mint Daiquiri

4 cl	rommia
2 cl	limemehua
1 cl	stevialientä
6	mintunlehteä
	jäämurskaa
	valmistetaan tehosekoittimessa
koriste	-
lasi	tuplamargarita tai viskilasi

Nevada

4 cl	rommia
1 cl	limemehua
1 cl	greippimehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Orange Blossom

4 cl	giniä
2 cl	appelsiinimehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Royal Smile

2 cl	calvadosta
2 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Seaboard

2 cl	canadalaista viskiä
2 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

Sunset

4 cl	tequilaa
2 cl	sitruunamehua
1 cl	hunajaa
	jäämurskaa
	ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	sour

FIZZIT

Alabama Gin Fizz

4 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
	soodaa
	ravistetaan jäiden kanssa, siivilöidään lasiin ja pidennetään soodalla
koriste	mintunlehti
lasi	kuohuviini

Golden Gin Fizz

4 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
2 cl	munankeltuaista
1 cl	stevialientä
	soodaa
	ravistetaan jäiden kanssa (mieluiten koneravistimella), siivilöidään lasiin ja pidennetään soodalla
koriste	-
lasi	valkoviini

Ramos Fizz

4 cl	giniä
1 cl	sitruunamehua
1 cl	kermaa
1,5 cl	munan valkuaista
1,5 cl	stevialientä
5	tippaa appelsiininkukkavettä
	soodaa
	ravistetaan jäiden kanssa (mieluiten koneravistimella), siivilöidään lasiin ja pidennetään soodalla
koriste	muskottiraaste
lasi	viini

Silver Gin Fizz

4 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
2 cl	munanvalkuaista
1 cl	stevialientä
	soodaa
	ravistetaan jäiden kanssa (mieluiten koneravistimella), siivilöidään lasiin ja pidennetään soodalla
koriste	-
lasi	valkoviini

Texas Gin Fizz

4 cl	giniä
1 cl	sitruunamehua
1 cl	appelsiinimehua
1 cl	stevialientä
	soodaa
	ravistetaan jäiden kanssa, siivilöidään lasiin ja pidennetään soodalla
koriste	-
lasi	fizz tai kuohuviini

COLLINSIT

Tom Collins

4 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
	soodaa
	ravistetaan jäiden kanssa, siivilöidään jäillä täytettyyn lasiin ja pidennetään soodalla
koriste	sitruuna- tai appelsiinisiivu ja kirsikka
lasi	long drink

*Collins voidaan nimetä käytetyn perusalkoholin mukaan tai siitä voidaan käyttää kansainvälisesti hyväksytyä nimitystä: Vodka Collins = **Ivan Collins**, Brandy Collins = **Pierre Collins**, Vaalea rommi = **Pedro Collins**, Skotti viski = **Sandy Collins**, Bourbon viski = **Colonell Collins**, Irish viski = **Mike Collins**, Calvados = **Jack Collins**, Genever = **John Collins**, Tequila = **Pepe Collins**, Kossu = **Arska Collins**, Absolut Kurant = **Kurt Collins**.*

COOLERIT

Adam´s Family

4 cl	karpalovodkaa
6 cl	karpalomehua
	soodaa
	rakennetaan suoraan jäillä täytettyyn lasiin
koriste	limelohko
lasi	long drink

California Cooler

4 cl	vodkaa
12 cl	appelsiinimehua
6 cl	soodaa
	rakennetaan suoraan jäillä täytettyyn lasiin
koriste	-
lasi	long drink

Cape Cod

4 cl	vodkaa
16 cl	karpalomehua
	rakennetaan suoraan jäillä täytettyyn lasiin
koriste	-
lasi	long drink

Cape Codder

4 cl	vodkaa
2 cl	sitruunamehua
8 cl	karpalomehua
	ravistetaan
koriste	-
lasi	long drink

French ”75”

4 cl	giniä
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
	kuivaa kuohuviiniä
	ravistetaan jäiden kanssa, siivilöidään jäillä täytettyyn lasiin ja pidennetään kuohuviinillä
koriste	-
lasi	long drink

French ”95”

4 cl	konjakkia
2 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
	kuivaa kuohuviiniä
	ravistetaan jäiden kanssa, siivilöidään jäillä täytettyyn lasiin ja pidennetään kuohuviinillä
koriste	-
lasi	long drink

Grapeshot

4 cl vodkaa
12 cl greippimehua
 rakennetaan suoraan jäillä täytettyyn lasiin
koriste -
lasi long drink

Salty Dog

4 cl vodkaa
10 cl greippimehua
 rakennetaan suoraan jäillä täytettyyn lasiin
koriste suolareunus
lasi long drink

Screwdriver

4 cl vodkaa
12 cl appelsiinimehua
 ravistetaan jäiden kanssa ja siivilöidään jäillä täytettyyn lasiin
koriste appelsiinisiivu
lasi long drink

EKSOOTTISET JUOMASEKOITUKSET

(Light) Strawberry Ivanov

4 cl	vodka
n 100g	mansikoita
2 cl	stevialientä
	jäämurskaa
	valmistetaan tehosekoittimella
koriste	limekiekko
lasi	long drink

Frozen-juomia voidaan valmistaa tätä peruskaavaa käyttäen muun muassa vadelmista, ananaskirsikoista ja kiivistä. Alkoholeiksi sopivat yhtä hyvin vodka, tequila kuin rommikin. Juomasta saa coolerin lisäämällä siihen soodaa tai jogurttimaisen lisäämällä piimää. Kiiviä käytettäessä on oltava varovainen, ettei sekoita juomaa liikaa. Kiivin siemenet eivät saa rikkoutua tehosekoittimessa, muuten juomasta tulee kitkerä. Makeutta voi muutella stevialiemen määrällä.

Chi Chi (Vodka Pinacolada)

4 cl	vodkaa
6 cl	ananasmehua
4 cl	kookosmaitoa
	jäämurskaa
	valmistetaan tehosekoittimella
koriste	ananaslohko
lasi	long drink

Mojito

4 cl	rommia
3 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
4	mintunlehteä
	jäämurskaa
	soodaa
	ravistetaan jäämurskan kanssa, kaadetaan siivilöimättä lasiin ja pidennetään soodalla
koriste	-
lasi	long drink

Bourbon Mint Julep (Southern Mint Julep)

4 cl	bourbonia
1 cl	stevialientä
5-6	mintunlehteä
	jäämurskaa
	mintunlehdet murskataan kevyesti ja lisätään loput aineet
koriste	mintunlehti
lasi	long drink

Voidaan käyttää myös muita alkoholeja, kuten rommia, konjakkia, giniä vodkaa tai calvadosta.

Pacific Passion

4 cl	vodkaa
2 cl	appelsiinimehua
1	passionhedelmä
	jäämurskaa
	ravistetaan jäämurskan kanssa ja kaadetaan siivilöimättä lasiin
koriste	hedelmiä
lasi	long drink

PICK ME UP -COCKTAILIT

Bloody Mary

4 cl	vodkaa
1 cl	sitruunamehua
10 cl	tomaattimehua
	suolaa
	mustapippuria
	tabascoa
	Worchestershire-kastiketta
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	sellerin varsi
lasi	viskilasi
valmistus	mitataan kylmät ainesosat lasiin ja sekoitetaan, ei jäitä

Perusalkoholia muuttamalla muuttuu myös nimi tequila = Bloody Maria, gin = Red Snapper.

Bull Shot

4 cl	vodkaa
12 cl	kuumaa lihalientä
dash	sitruunamehua
	mustapippuria
	tabascoa
	Worchestershire-kastiketta
	rakennetaan
koriste	-
lasi	toti

Jellow Eye

2 cl	tequila
1	munankeltuainen
	tabascoa
	suolaa
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	-
lasi	shottilasi

Prairie Oyster

4 cl	konjakkia
1 cl	Worchestershire-kastiketta
1 cl	omenaviinietikkaa
1 cl	ketsuppia
1	munan keltuainen
2 dash	angostura
	cayene
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	-
lasi	cocktail

White Mary

4 cl	vodkaa
10 cl	piimää
	tabascoa
	Worchestershire-kastiketta
	suolaa
	pippuria
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	sellerinvarsi
lasi	viskilasi

POUSSE CAFÉ

Darla Jane

4 cl	giniä
4 cl	appelsiinimehua
1	passionhedelmä
	rakennetaan kerroksittain
koriste	-
lasi	kuohuviini

MUUT

Black Velvet

½	stout - olutta
½	kuivaa kuohuviiniä
	rakennetaan
koriste	-
lasi	hurricane

Cowboy

4 cl	bourbonia
2 cl	kermaa jäämurskaa
	ravistetaan jäiden kanssa (mieluiten koneravistimella) ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	cocktail

Cowgirl

4 cl	bourbonia
2 cl	kermaa
1 cl	hunajaa jäämurskaa
	ravistetaan jäiden kanssa (mieluiten koneravistimella) ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	cocktail

Krakow 2002

4 cl	Zubrowka
8 cl	omenamehua
	rakennetaan suoraan jäillä täytettyyn lasiin
koriste	-
lasi	long drink

Liberty

3 cl	calvadosta
1 cl	rommia
2 dash	stevialientä
	sekoitetaan jäiden kanssa ja siivilöidään lasiin
koriste	-
lasi	cocktail

Pink Gin

4 cl	giniä
2 dash	angostura
	lasin sisäpinta kostutetaan angosturalla ja lisätään kylmennetty gini
koriste	-
lasi	cocktail

Seabreeze

4 cl	vodkaa
4 cl	ananasmehua
4 cl	karpalomehua
	rakennetaan suoraan jäillä täytettyyn lasiin
koriste	-
lasi	long drink

AFTER DINNER -COCKTAIL

Cognac Egg Nog

4 cl	konjakkia
1 cl	stevialientä
1	munan keltuainen
	maitoa
	ravistetaan jäiden kanssa (mieluiten koneravistimella) ja siivilöidään lasiin
koriste	muskottiraaste
lasi	iso viinilasi

ERIKOISCOCKTAILIT

PALAVAT COCKTAILIT

Blue Blazer

4 cl	viskiä
4 cl	kuumaa vettä
1 cl	hunajaa
koriste	sitruunakuoren pala
lasi	viskilasi

Valmistetaan vähintään kaksi annosta kerrallaan. Tähän tarvitaan kaksi kahvallista peltikannua tai pientä kasarikattilaa. Toiseen kaadetaan kiehuvan kuuma vesi ja hunaja, toiseen kuumennettu viski. Viski sytytetään palamaan ja kaadetaan varovasti toiseen astiaan, silloin saadaan vesi myös syttymään. Kaatovaiheessa nostetaan toinen kannu n. 50 cm ylemmäs toisesta jolloin drinkki palaa ilmassa, samalla saadaan palamiseen tarvittavaa hapetta mikä estää tätä sammumasta kesken operaation. Tämä palava seos kaadetaan ohuena nauhana kannusta toiseen muutaman kerran jonka jälkeen kaadetaan tarjoilulasiin.

Tämä on näyttävästi valmistettu viskitoti eli tällä tavalla voidaan valmistaa mikä tahansa totijuoma. Pelkästään alkoholia vaihtamalla saadaan monta erilaista muunnelmaa, esim. Rommi-, Vodka-, Brandy Blue Blazer jne.

Finlandia Blazer

4 cl	vodkaa
4 cl	kuumaa karpalomehua
koriste	-
lasi	viskilasi

valmistetaan kuten Blue Blazer

KUUMAT JUOMAT

Brandy Milk Punch

4 cl	brandyä
2 cl	stevialientä
12 cl	kuumaa maitoa
	rakennetaan suoraan lasiin
Koriste	-
Lasi	toti

Grog

4 cl	tummaa rommia
1 cl	sitruunamehua
1 cl	stevialientä
	kuumaa vettä
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	-
lasi	toti

Irish Coffee

4 cl	irlantilaista viskiä
1 tippa	nestemäistä steviaa
	kuumaa kahvia
	kevyesti vatkattua kermaa
	rakennetaan suoraan lasiin
koriste	-
lasi	valkoviini

*Tämäkin juoma voidaan valmistaa eri alkoholeista muun muassa konjakista = **French Coffee**, tequilasta = **Mexican Coffee**, vodkasta = **Finnish Coffee**, rommista, calvadosista...*

Rommitoti

4 cl	tummaa rommia
1 cl	stevialientä tai hunajaa
	kuumaa vettä
	rakennetaan
koriste	sitruunansiivu
lasi	toti

Toteissa voi käyttää muitakin alkoholeja, kuten viskiä, brandyä tai calvadosia. Totin voi myös maustaa makunsa mukaan vaikkapa kaneli- tai vaniljatangoilla ja veden sijasta voi käyttää kuumaa mehua.



Varpu Tavi ja Kikka Lehtonen:

Laihdu! Herkutellen ja pysyvästi (my.book 2010)

Kirja syömiseen ja juomiseen liittyvistä tunteista, ahdistuksesta, addiktioista – ja siitä, miten niiden kanssa voi oppia elämään niin, etteivät ne hallitse elämäsi, vaan sinä itse hallitset addiktioitasi.

Sokeririippuvuus tarkoittaa todellisuudessa hiilihydraattiriippuvuutta. Se voi ilmetä monin eri tavoin: voit olla koukussa suklaasen, karkkeihin, leipään, pastaan, alkoholiin... Olennaista on tärkkelyksen ja sokerin laukaisema hyvän olon tunne aivoissa, joka johtaa loputtomaan ahmimisen kehään, kun hyvää oloa yritetään epätoivoisesti pitää yllä. Jos tunnistat kuvauksesta itsesi, Laihdu! Herkutellen ja pysyvästi on kirja juuri sinulle.

Kirjassa kerrotaan Kikka Lehtosen elämäntapamuutoksesta, ja kuvataan mitään salaamatta ja yhtään kaunistelematta kaikki matkan varrella sattuneet kompastelut – ja annetaan työkalut, joilla kompastumisista selvitään ja opitaan välttämään niitä jatkossa.

Kirjassa on 70 sivua herkullisia vähähiilihydraattisia ruoka-ohjeita.