

## JOSEFS ARTEGNA FRUKOST

Direkt efter uppstigandet blir det ett stort glas kranvatten - som jag pö om pö dricker under ca fem minuter. Men jag kan ej tänka mig att ta vatten för matlagning, kaffe, te osv direkt ur kranen - utan att först ha rensolat med fullt ös i uppåt fem minuter. Detta därför att det stillastående vattnet i vattenledningssystem är ju bl a gravt försmutsat - för ledningssystemen rengörs ju som princip **aldrig**.

### Min frukosttallrik

En stor rågad matsked Crème fraiche (= fettenergi ca 90 %, proteinenergi ca 3 %)

En stor matsked rysk youghurt (fettinnehåll ca 17 %)

Som "sås" håller jag över en rejäl skvätt vispgrädde (= fettenergi ca 95 % och med låg laktoshalt)

Över det lägger jag en nypa oskalade jordnötter (= fettenergi ca 68 %, proteinenergi ca 18 % - och jag använder fågeljordnötter. De är garanterat utan salt och kemisk preparering. Det är förbjudet att ge vildfåglar sådant. Nötterna gör också att maten blir ordentligt tuggad = saliv tillförs maten)

En matsked ekologiska kokosflingor strör jag över det hela (= fettenergi ca 86 %, proteinenergi ca 5 %)

En rågad matsked ekologiskt kokosfett (= fettenergi 100 %)

En tesked honung finns med i tallriken också (ca 50 % glukos och 50 % fruktos). Detta därför att honungen håller mitt sötsug = socker-drogen i "schack". Honung är det mest naturligt starka söta som finns. Text frukt - som det ju är uppåt 75 % kolhydrater/fruktos i - är nog det värsta av allt att "tugga i sig" - för det trimmar sötsuget direkt.

Ett löskokt ägg (= fettenergi ca 63 %, proteinenergi ca 36 %).

Jag var som normalkostare en riktig "godisgris" - i form av att jag med vällust åt mängder med kakor och bullar, rostat bröd till kaffet med marmelad på, chokladkakor osv - och allmänt sett gillade söt mat. Det kopiösa sötsuget existerar ej alls idag - och det mår jag MYCKET bättre av + att mitt naturliga kosthåll blir 20 % **billigare !**

Ovanpå alltihopa blir det en rågad liten tesked mellanrostad Nescafé Lyx i en halv mugg med hett vatten + en rejäl skvätt vispgrädde i det som "lök på laxen". Gissa om jag "står mig" gott och länge på denna smarriga gurmé-frukost. - slut citat från en bit ned i texten här <http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress/#comment-7173>

**Smaklig frukost !** / Josef