

8 PROSTYCH KROKÓW JAK WYBIERAĆ JEDZENIE POZA DOMEM



1

UNIKAJ LOKALI TYPU FAST FOOD

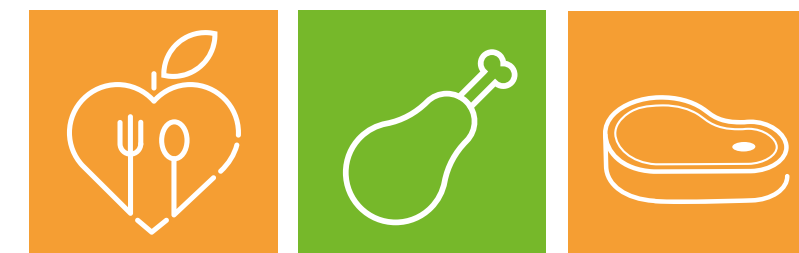
Oferowane tam potrawy zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i soli. Częste spożywanie żywności typu fast food może prowadzić nie tylko do rozwoju otyłości, ale również wielu innych chorób, m.in. zaburzeń gospodarki lipidowej czy nadciśnienia tętniczego.

2

ZWRÓĆ UWAGĘ NA WIELKOŚĆ PORCJI

Jednym z częstych problemów podczas jedzenia w restauracjach są duże porcje. Zamów porcję takiej wielkości, jaką jesteś w stanie zaspokoić głód. Jeżeli na co dzień stołujesz się w restauracjach, zrezygnuj z zamawiania przystawek i deserów – decyduj się na nie jedynie okazjonalnie.

8 PROSTYCH KROKÓW JAK WYBIERAĆ JEDZENIE POZA DOMEM



3

WYBIERZ DANIE PRZYRZĄDZONE ODPOWIEDNIĄ TECHNIKĄ KULINARNĄ

Decyduj się na dania pieczone, duszone lub grillowane. Unikniesz wtedy zbędnych kalorii oraz dużych ilości tłuszczu. Potrawy smażone i panierowane zawierają znacznie więcej tłuszczu, a kaloryczność takiego dania wzrasta nawet dwukrotnie.

4

ZWRÓĆ UWAGĘ NA RODZAJ MIĘSA

Wybieraj chude mięso drobiowe, cielęcinę lub wołowinę. Zrezygnuj z wieprzowiny i tłustych wędlin.

8 PROSTYCH KROKÓW JAK WYBIERAĆ JEDZENIE POZA DOMEM



5

UNIKAJ SOSÓW

Zrezygnuj z potraw polewanych zawiesistymi, kremowymi, śmietanowymi sosami. Unikaj także dań, które zawierają dodatek majonezu oraz tłustych serów. Jeżeli jednak zdecydujesz się na sos, wybierz pomidorowy bez dodatku śmietany. Przy wyborze sałatek zwróć uwagę na to, czy sos jest przygotowany na bazie majonezu czy oleju roślinnego, który będzie lepszym wyborem.

6

PAMIĘTAJ O WARZYWACH!

Warzywa w każdej postaci, gotowanej, pieczonej czy surowej, codziennie powinny znaleźć się na talerzu. Jeżeli w zestawie nie ma porcji warzyw warto zamówić je dodatkowo.

8 PROSTYCH KROKÓW JAK WYBIERAĆ JEDZENIE POZA DOMEM

7

WYBIERZ LEPSZE ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH

W restauracji zdecyduj się na kaszę, pełnoziarnisty ryż, razowy makaron, ewentualnie gotowane ziemniaki. Zrezygnuj z frytek, placków ziemniaczanych, zwróć uwagę na dodatki do pierogów czy naleśników.

8

POSTAW NA WODĘ

Do picia wybieraj wodę. Unikaj słodkich napojów gazowanych i niegazowanych. Jeżeli wybierasz soki, wybieraj te naturalnie wyciskane.

