Jedzenie poza domem nie oznacza utraty kontroli

Stołowanie się poza domem nie musi wcale wiązać się z rezygnacją z przyjętych celów dietetycznych. Wystarczy pamiętać o dokonywaniu mądrych wyborów…

W restauracji

Zdecyduj się na rybę lub owoce morza, najlepiej nie smażone, lecz gotowane. Jeśli ich nie lubisz, w menu znajdą się zapewne inne niskokaloryczne potrawy, na przykład dania typu stir-fry, chude porcje mięsa czy kurczak. Przeglądając jadłospis, wybieraj potrawy pieczone, duszone lub gotowane, zamiast smażonych lub podawanych z ciężkimi sosami. Wśród przystawek można zazwyczaj znaleźć coś niezbyt kalorycznego (należy pamiętać o odpowiedniej wielkości porcji). Dobrym wyborem będą półmiski grillowanych warzyw i sałatki.

Z automatu

Automat z jedzeniem może wydawać się wybawieniem, gdy poczujesz nagły przypływ głodu w pracy, na meczu lub gdzie indziej poza domem, trzeba mieć jednak świadomość, że dostępne w tych urządzeniach kuszące przekąski nie zawierają zbyt wielu wartościowych składników odżywczych. Kupując jedzenie z automatu, najlepiej wybierać chipsy, precelki, paluszki albo słodycze o małej zawartości cukru. Zawsze jednak warto sprawdzić, czy gdzieś w pobliżu nie ma sklepu spożywczego, i tam poszukać czegoś, co nie będzie bombą kaloryczną.

Na meczu
Znalezienie niezbyt tłustego posiłku na stadionie w przerwie meczu może być nie lada wyzwaniem, zawsze jednak warto się rozejrzeć.

Być może gdzieś pomiędzy hamburgerami, kiełbaskami i innymi przysmakami prawdziwego kibica znajdą się na przykład pieczone ziemniaki, gotowana kukurydza czy grillowany kurczak.

Na przyjęciu

Spotkania z rodziną i przyjaciółmi wiążą się zazwyczaj z obecnością miłych osób i… dużą ilością dobrego jedzenia. Przy wielu tego typu okazjach każdy przynosi jakąś potrawę, w związku z czym jedzenia jest w bród. Warto wówczas pamiętać o kilku zasadach. Na początek należy się rozejrzeć, by zorientować się, które potrawy są najzdrowsze. Zaliczają się do nich gotowane mięsa, ryby, warzywa i krewetki. Można również sięgnąć po świeże warzywa i owoce na półmiskach, a także po pełnoziarniste pieczywo i krakersy. Następnie dobrze jest się zastanowić, z których potraw można zrezygnować. Należy wystrzegać się gęstych dipów i past do smarowania (zamiast nich lepiej wybrać sosy salsa i chutney) i unikać smażonych dań, zwłaszcza tych, które są podawane z zawiesistymi sosami. Najważniejsze jednak, by zjeść coś treściwego jeszcze przed wyjściem z domu. Pełny żołądek powinien powstrzymać chęć objadania się po przybyciu na przyjęcie.

W kinie

Wieczór w kinie jest ulubioną rozrywką wielu rodzin, jednak kina, podobnie jak restauracje, stworzyły nowy (i niezdrowy) standard zbyt dużych porcji. Mimo że aromat popcornu jest tam wszechobecny, warto mu się oprzeć. Masło oraz olej wykorzystywane do jego przygotowania mogą zniweczyć cały plan dietetyczny i szybko odbić się na wadze. Jeśli jednak pokusa jest zbyt silna, najlepsze będzie małe opakowanie popcornu bez dodatku masła. Warto dzielić się nim z rodziną, aby ilość kalorii na głowę była jak najmniejsza. Tłuste solone orzeszki można zastąpić słodyczami, ale powinno ich być mało, a

najlepiej, żeby to były galaretki owocowe.

W biurze

Rodzice są zazwyczaj tak zajęci pakowaniem drugiego śniadania dla dzieci, że zapominają o sobie. Warto jednak zabierać własny lunch do pracy (oraz jedną lub dwie przekąski), bo pozwoli to na utrzymanie reżimu kalorycznego. Wiele osób ma największą ochotę na wysokokaloryczne przegryzki właśnie w pracy. Można temu zapobiec. Wystarczy przynieść do biura własne jedzenie, na przykład pojemnik z granolą, mieszane niskokaloryczne przekąski, upieczone przez siebie mufinki z otrębami czy lekkie ciasteczka, aby mieć je zawsze pod ręką.

Fot. Adobe Stock