Zdrowe odżywianie. Jak radzić sobie w restauracji?

Nie ma powodu, abyśmy odmawiali sobie wyjścia do restauracji na obiad lub kolację. Musimy jednak wiedzieć, co jemy. Dlatego dobrze jest zadzwonić wcześniej i zapytać, jakie oferuje menu.

Idąc więc do restauracji z rodziną czy przyjaciółmi przestrzegajmy poniższych zasad:

✔ Jeżeli nie jesteśmy pewni składu danej potrawy, nie krępujmy się spytać. Podobnie w przypadku, gdy w menu nie podano wielkości porcji.

✔ Starajmy się jeść tyle, ile zjedlibyśmy w domu. Nie musimy zjadać wszystkiego, do ostatniego kęsa, „bo zapłacone". W niektórych restauracjach można zamawiać mniejsze porcje za niższą cenę. Jeżeli dostaniemy dużą porcję, zaproponujmy jej część współbiesiadnikom lub – zanim zaczniemy jeść – oddzielmy do zabrania do domu.

✔ Poprośmy, by przyrządzono dla nas potrawy z niewielką ilością tłuszczu i soli.

✔ Mięso i ryby zamawiamy gotowane, duszone, grillowane lub na parze. Z potraw panierowanych (o ile je zamówiliśmy) zdejmujemy panierkę zawierającą dużą ilość tłuszczu.

✔ Prosimy, by sos, kwaśną śmietanę czy masło podano nam osobno, ewentualnie zamawiamy potrawę bez nich.

✔ Zamiast frytek zamawiamy gotowane ziemniaki lub podwójną porcję warzyw.

✔ Zamawiamy potrawy niskokaloryczne (np. duszoną lub grillowaną rybę zamiast smażonej), nawet gdy nie ma ich w menu.

Fot. Adobe Stock