magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 2. 2015 | tep

Video: Jak se nepřejíst v restauraci? Čtěte mezi řádky!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Jak-se-neprejist-v-restauraci-Ctete-mezi-radky!__s10010x8847.html

Vyjít si do restaurace a dobře se najíst? Skvělý nápad! Víte ale, jak si vybrat, abyste neporušili pravidla stravování, která se snažíte dodržovat při domácím vaření? Podívejte se na nový díl videa a naučte se s Petrem Havlíčkem a Karolínou Hlavatou číst mezi řádky v jídelním lístku.

Najíst se v restauraci má své výhody. Odpadá vaření i nudné mytí nádobí. Můžete si vybírat a **vyzkoušet něco úplně nového**, na co byste si doma netroufli. Plusy se ale snadno zvrtnou v minusy. Nikdy přesně **nevíte, z čeho kuchař vaří.**

Ptejte se obsluhy

Strávníkům s potravinovými alergiemi nahrává nové nařízení EU, které přineslo přísnější pravidla pro **informování o přítomnosti alergenů.** V restauracích musí být umístěna viditelná a snadno čitelná informace o tom, jaké alergeny jednotlivá jídla obsahují. Tyto údaje **sdělí na požádání také obsluha.**
Problémů se mohou dočkat i nealergici. I když chcete jen dodržovat pravidla vyváženého stravování, můžete v restauraci lehce zakopnout a padnout do nutričně nevyvážené pasti. *„Nezbývá nic jiného, než pečlivě **číst jídelní lístek** a ptát se obsluhy,“* říká odborný garant Vím, co jím a piju **Petr Havlíček.**

Pozor na couvert

Upadnout do sítě můžete hned na úvod vašeho hodování. Stačí se zakousnout do **bagety s bylinkovým máslem**, která se podává jako couvert. V mžiku tak do sebe dostanete více kalorií, než byste chtěli. Odolejte obsahu z košíčku a místo toho si **objednejte menší salát.** Zažene hlad, dodá vám **vlákninu** a uchrání vás před **zbytečnými kaloriemi navíc.**
Dobrým předkrmem se může stát také **bruschetta s bylinkami a trochou olivového oleje.** Požádejte obsluhu, aby ji opekla na sucho. Zmáčená olejem vám dobrou službu neudělá. Dejte si jen menší kousek. Předkrm by vás měl **navnadit na hlavní chod**, ne vás plně zasytit.

Celé menu si naplánujte

Celé několikachodové **menu si předem naplánujte.** Jestliže jste dostali chuť na smetanovou tučnější polévku, u hlavního jídla se držte zpátky. *„Následovat by mělo **lehčí jídlo.** Třeba zeleninový salát s tuňákem nebo drůbeží rizoto,“* dává tip Petr Havlíček.
Pokud předkrm odlehčíte, můžete si následně dopřát. *„**Rozšoupněte se až u hlavního jídla.** Slavností jídlo si zaslouží pořádný kus masa,“* radí Petr Havlíček. Jakou přílohou jej vhodně doplnit, uslyšíte v aktuálním dílu videa Vím, co jím a piju.

Dezert jako sladká tečka

Třešinkou na dortu bývá **dezert**. Po několika chodech se držte při zemi. Místo čokoládového dortu se šlehačkou dejte přednost **ovoci, zmrzlině nebo kvalitní kávě.** *„Při večeři se nemusíte vyhýbat ani alkoholu. Třeba takový* ***aperitiv nebo digestiv.*** *Trochu destilátu, objemem* ***malého panáka*** *si můžete bez obav dopřát,“* vysvětluje odborná garantka a dietoložka Vím, co jím a piju **Karolína Hlavatá.**

K návštěvě restaurace patří nejen **vychutnání dobrého jídla,** ale také **příjemná atmosféra.** *„Mělo by jít o* ***společenskou záležitost,*** *kdy nemusíme jídlo hltat a přitom se dívat na hodinky,“* říká dietoložka Hlavatá. Až se tedy vydáte za jídlem mimo domov, vyhraďte si dost času a **potěšte své chuťové pohárky i svoji duši.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz