magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 10. 2016 | Marcela Avramopulu

Jak si vybrat jídlo v restauraci?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-si-vybrat-jidlo-v-restauraci__s10012x10027.html

Každý typ kuchyně nabízí něco jiného. Nejvhodnější volbou jsou restaurace specializované na středomořskou kuchyni – tam najdeme různé úpravy ryb, mořských plodů, saláty, odlehčené přílohy, tepelně upravenou zeleninu. Nebo japonské restaurace, pokud to nepřeženeme s množstvím sushi a doplníme o salát z řas, máme vyhráno. Vybrat si jídlo, které splňuje kritéria správného stravování nebo se jim aspoň blíží, se dá nakonec téměř všude.

ALBERGO
ANTICO CAPON
Antico Capon" Trattoria Pizzeria

Zdroj: Restaurace ze Shutterstock

Pizzerie a italské restaurace

V pizzeriích je zvykem, že vám přinesou ještě před objednáním jídla tzv. **couvert, což je košík bílého pečiva doplněný o mističku pomazánky, bylinkového másla nebo ochuceného olivového oleje.** Pokud si hlídáte váhu, tuto pozornost raději odmítněte, jak asi tušíte, **je to slušná dávka sacharidů a tuku.**

Lepší volbou předkrmu je **zeleninová polévka** - taková **pomodoro** neboli polévka z rozmixovaných rajčat je v podstatě porcí zeleniny. Anebo můžete zkusit **Minestrone**, což je polévka z různých druhů zelenin, doplněná o kousky brambor a většinou i trochy bílých fazolí.

Pizza

Pizza není úplně šťastnou volbou, zejména ta se smetanovým základem nebo salámem a slaninou. Když si dáte jednou za čas pizzu, nic se nestane, lepší je ale objednat tu s rajčatovým sugem, zeleninou, mozzarellou a šunkou. A úplně nejlepší je nechat si půlku pizzy zabalit a místo ní si objednat větší misku zeleninového salátu.

Pasta

Často si lidé myslí, že těstoviny jsou „dietní“ jídlo. Není to ale pravda, těstoviny jsou zejména zdrojem sacharidů, podobně jako knedlíky či

jiné přílohy. Možná jste si sami všimli, že po snězení špaget Aglio Olio e Peperoncino, tedy těstovin s olivovým olejem, česnekem a chilli, máte brzy hlad. Mohou za to chybějící bílkoviny. Proto je lepší vybírat si těstoviny doplněné o maso, ryby nebo mořské plody a zeleninu. Bílkoviny v podobě sýrové omáčky raději vynechejte, taková sýrová směs je hodně tučná.

Gnocchi

Oblíbené noky se špenátem také nejsou úplně nejdietnější záležitost. Místo špenátu v nich dominuje smetana, někde jsou bramborové gnocchi smetanou jen lehce pokryty, jinde v ní vysloveně plavou. **Zatímco špenát je tam spíš na ozdobu, než jako porce zeleniny.** Takže i tady platí, že lepší je zvolit gnocchi se zeleninou a masem.

Insalata

Pokud si chceme dát salát jako přílohu, je vhodné vybírat si směs zeleniny bez dalších vsuvek jako je sýr nebo maso. Zbytečně bychom tak zvýšili energetickou hodnotu pokrmu. Pokud máme salát jako hlavní chod, vybírejme variaci s masem, vejcem, případně sýrem. **Pozor na slaninu a velké množství olejových nebo majonézových dresinků.** Jako přílohu pak volíme pečivo.

„Čínské“ restaurace

Tady úplně ideální volbu nenajdeme. Přestože restaurace nabízí i nesmažené pokrmy, **maso se připravuje na velkém množství oleje, omáčka obsahuje hodně škrobu a do jídel se přidává glutaman sodný.** Ten do pravých čínských pokrmů opravdu patří, ve větší míře ale může lidem, kteří na něj nejsou zvyklí, způsobovat bolesti hlavy či jiné nepříjemné reakce.

Navíc se v těchto restauracích jako příloha podává jasmínová rýže, která má vyšší glykemický index.

Když už ale takový podnik navštívíme, vybírejme si nesmažený pokrm s kuřecím masem, zeleninou a rýží. A hlídejme si, kolik toho sníme. **Porce bývají spíš pro dva, než pro jednoho.**

Vietnamské restaurace

Poslední dobou zažívají boom. Polévky Pho a další polévkové varianty obsahují masový vývar, trochu zeleniny, rýžové nudle a maso.

Tyto vydatné polévky jsou rozhodně lepší variantou, než smažené jídlo. I tak nám ale neposkytnou dostatek bílkovin a zeleniny.

Zkusit můžete také nesmažené závitky – obvykle se nabízí s různými druhy zeleniny, krevetami a sladko kyselou omáčkou.

Japonské restaurace

Japonsko není jenom sushi. Jako předkrm můžete zvolit polévku Miso shiru z pasty ze sójových bobů, s tofu a mořskou řasou. Nebo Wakame polévku z vývaru a mořských řas. **Mořské řasy se řadí mezi zeleninu a kromě nízké energetické hodnoty obsahují omega-3 mastné kyseliny, jód, vápník, a vitamíny skupiny B.**

Pokud zvolíte sushi, kromě smaženého, volte jakékoliv, dle libosti. Z výživového hlediska je lepší vybírat si ty, kde je méně rýže a více bílkovinové složky, nejlépe tučnější ryby nebo avokádo.
Vyzkoušet také můžete grilování přímo na žhavé plotýnce zvané Teppan. Jedná se o horkou plotnu, na které si sami upravíte různě připravené syrové maso – výhodou je, že se při tomto grilování nepoužívá tuk. Na stejné plotýnce si můžete ugrilovat i zeleninu a mořské plody.

Česká restaurace

Výběr méně energetického jídla je v těchto typech podniků trochu těžší. Ale i tak se dá vybrat odlehčená varianta. **Vývary, hovězí nebo kuřecí steaky, vařené brambory, případně kaše nebo pyré, restované zelené fazolky, salát.** A pokud podnik nabízí už předem nakombinovaný pokrm složený například ze steaku a hranolek, nebojte se personál požádat o výměnu smažené přílohy za vařené brambory.

Zdroj fotografií: Shutterstock.com

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