



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 24. 2. 2015 | tep

# Video: Jak se nepřejít v restauraci? Čtěte mezi řádky!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Jak-se-neprejist-v-restauraci-Ctete-mezi-radky!\\_\\_s10010x8847.html](http://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 Víím, 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 Víím, 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, vyhradte si dost času a **potěšte své chuťové pohárky i svoji duši**.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)