



TIPPEK – HÁZON KIVÜLI ÉTKEZÉSHEZ

KELLEMESEN NÉHA MEGPIHENNI ÉS A FŐZÉS ÖRÖMÉT ÁTENGEDNI EGY ÉTTEREM SZAKÁCSÁNAK. EGY-KÉT JAVASLAT MEGFONTOLÁSÁVAL A HÁZON KIVÜLI ÉTKEZÉS IS MEGFELELHET AZ OKOSTÁNYÉR®-BAN ÖSSZEFOGLALT AJÁNLÁSNAK.

A TUDATOSSÁG ÉS AZ INFORMÁCIÓÁRAMLÁS VILÁGÁBAN AZ ÉTTERMEK IS MÁR KÜLÖN FIGYELMET FORDÍTANAK ARRRA, HOGY A BETÉRŐ VENDÉGEK INFORMÁCIÓ IRÁNTI ÉHSÉGÉT IS JÓLLAKASSÁK ÉS SEGÍTSÉK A TUDATOS VÁLASZTÁST. EGYRE TÖBB ÉTTEREM TÜNTETI FEL FOGÁSAINAK KALÓRIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMÁT, EZZEL IS SEGÍTVE AZ OKOS DÖNTÉST.

DE MI IS TEHETÜNK AZÉRT, HOGY EZ A VÁLASZTÁS ÖRÖMÖT ÉS ÉLMÉNYT OKOZZON KÜLÖNÖSEBB AGGODALMAK NÉLKÜL.

NE KOPLALJUNK! Ha tudjuk előre, hogy étteremben fogunk vacsorázni, mindenképpen kerüljük az egész napos éhezést. Gyakran esnek többen a koplalás hibájába annak az információknak a tudatában, hogy az étteremben úgyszólván túl nagy adagot adnak. Az egész napos éhezés még inkább kibillenti a magasabb kalóriatartalmú ételfélék felé a választás mérlegét.

KÉRJÜNK KISEBB vagy fél adagot a magasabb kalóriatartalmú fogásokból! Ne felejtjük el, a legtöbb étteremben akár fél adagot is kérhetünk, így étkezésünkbe beleférhet több különleges fogás vagy desszert kóstolója is, anélkül, hogy teljes adagokat kellene magunkba erőltetnünk.

SZÍVESEN TESZNEK eleget kérésünknek, ha magas szénhidrát-tartalmú (pl. rizs, tészta) köreteket párolt zöldségre vagy salátára szeretnénk teljesen vagy részben cserélni. Láthatjuk, ahogy a tányéron ténylegesen megjelenik szemünk előtt a már jól ismert OKOSTÁNYÉR®.

MEGESHET OLYAN is a rohanó mindennapokban, hogy a reggeli után farkaséhesen kerülünk az ebédünk vagy vacsoránk helyszínére. Ilyenkor érdemes lehet egy leves vagy egy saláta alapú előételt választani, hogy az éhség nagy részét folyadékkal, illetve vitaminnal és rosttal enyhítsük, amíg meg nem érkezik a főfogásunk.

DESSZERTET IS okosan válasszunk! Az étkezés végén, ha úgy érezzük, még egy desszertre is nyitottak volnánk, javasolt egy színes vitamindús gyümölcs-salátát, esetleg valamilyen tejtermék- vagy gyümölcs-alapú desszertet választani.

A MEGFELELŐ MINŐSÉGŰ ÉS TÁPLÁLÓ FOGÁS VAGY MENÜ KIVÁLASZTÁSA LEHET, HOGY ELEINTE TÖBB ODAFIGYELÉST IGÉNYEL, MINT MEGRENDELNI A SZOKÁSOS PIZZÁT, DE EGÉSZSÉGÜNK FENNTARTÁSA ÉS MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN ÉRDEMES ERRE IDŐT ÉS ENERGIÁT ÁLDOZNI.