

## Γεύματα σε εστιατόρια

Γιατί να μην νιώθετε νέοι ΚΑΙ ωραίοι όταν τρώτε έξω; Κατ' ακρίβεια είναι πολύ απλό. Το κόλπο είναι να παραγγέλντε έξυπνα και να τρώτε ορθά, καθώς προσέχετε τις περιττές θερμίδες και το λίπος. Πιο κάτω θα βρείτε ένα χρήσιμο κατάλογο που θα σας βοηθήσει στις επιλογές σας όταν τρώτε σε εστιατόρια. Τυπώστε τον και φυλάξτε τον. Κρατείστε τον στη δουλειά ή βάλτε τον στο πορτοφόλι σας ή στη τσάντα σας.



- **Ροφήματα:**
  - Παραγγείτε νερό, μεταλλικό νερό, αναψυκτικό διαίτης, φρεσκοσφιγμένο χυμό λεμονιού ή πορτοκαλιού, ή τσάι από βότανα.
  - Περιορίστε τα αλκοολούχα ποτά σε ένα με δύο τη μέρα.
- **Ορεκτικά:**
  - Παραγγείτε σούπες ή ζωμούς με βάση την ντομάτα, σούπα φακής ή φασολιών ή λαχανικών (minestrone).
  - Περιορίστε τις σούπες με βάση την κρέμα ή το κρεμμύδι.
  - Παραγγείτε σαλάτες με τη σάλτσα στο πλάι.
  - Περιορίστε τη σαλάτα του Καίσαρα (Caesar salad).
  - Παραγγείτε μύδια ή στρείδια στον ατμό, ή καλαμάρι σχάρας.
  - Περιορίστε τα πανέ και τα τηγανιτά φαγητά.
  - Τα ψωμιά να είναι με λίγο ή καθόλου βούτυρο.
- **Κύριο γεύμα:**
  - Όταν παραγγέλντε κρέας – αφαιρέστε το ορατό λίπος, από το ψάρι και το κοτόπουλο - αφαιρέστε το δέρμα, - του ατμού, της σχάρας, τα ψητά, ή τα βραστά να γίνονται στο δικό τους ζωμό, με ντομάτα, μαρινάδα, με λευκό κρασί ή με χυμό λεμονιού. Συνοδεύστε το κρέας με ρύζι στον ατμό, με πατάτα του φούρνου ή με μακαρόνια και μια καλή μερίδα λαχανικά στον ατμό.
  - Περιορίστε τις μπριζόλες, και τις κοτολέτες.
  - Χρησιμοποιήστε τις σάλτσες, το βούτυρο, τη ξινή κρέμα και τη μαγιονέζα με μέτρο.
- **Ιταλικά:**
  - Όταν παραγγέλντε πίτσα προτιμήστε το λεπτό φύλλο με λίγο ή καθόλου τυρί και πολλά λαχανικά.
  - Περιορίστε το σαλάμι, το ζαμπόν, το λουκάνικο και το μπέικον.
  - Περιορίστε μακαρόνια fagioli ή primavera, tortellini στο ζωμό του, μακαρόνια με ελαφρύ χυμό ντομάτας ή λευκό κρασί (Marsala), ραβιόλι και tortellini με γέμιση λαχανικών, ή παραγγείτε θαλασσινά ή λαχανικά στη σχάρα.
  - Περιορίστε το ιταλικό ψωμί (bruschetta), το σκορδόψωμο, τα λαδερά ορεκτικά, το τηγανιτό καλαμάρι, τα γεμιστά μύδια,μανιτάρια ή αγκινάρες, τα μακαρόνια με σάλτσα Alfredo, πέστο, καρμπονάρα ή κρέμας, το ριζότο, και τα λαζάνια.
- **Κινέζικα:**

- Παραγγείλετε Wonton και hot-and-sour σούπα, dim sum στον ατμό, ρύζι με σοταρισμένο (stir-fried) βοδινό, κοτόπουλο ή γαρίδες, chow mein, chop suey, tofu, egg foo-yung, ή λαχανικά.
- Περιορίστε τα τηγανιτά και τα πανέ όπως τα spring rolls.
- Περιορίστε τα γεύματα με γλυκόξινη σάλτσα.
- **Μεξικάνικα:**
  - Παραγγείλετε ντοματόσουπα (Gazpacho) ή σούπα με μαύρα φασόλια.
  - Παραγγείλετε βοδινό, κοτόπουλο, ή φαχίτας (fajitas) με θαλασσινά, chilli, enchiladas, burritos, tacos, γεύματα με ρύζι, σάλτσα (salsa) και tortillas (tortillas).
  - Περιορίστε το τυρί, τον πολτό αβοκάντο (guacamole), τη ξινή κρέμα, τα τηγανιτά tacos, σούπα με καλαμπόκι (corn chowder), chilli con carne, nachos, chimichangas, refried beans ή τηγανιτό παγωτό.
- **Ιαπωνικά:**
  - Παραγγείλετε σούπα miso, σαλάτα, τεριγιάκι teriyaki γεύματα, sushi και sashimi, nakemono, yakimono, τσιγαρισμένο (stir-fried) κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, tofu, ρύζι στον ατμό και λαχανικά.
  - Περιορίστε τα tempura και τα τηγανιτά γεύματα, και βοδινό ή κοτόπουλο katsu.
- **Ταϊλάνδης:**
  - Παραγγείλετε ψαρόσουπα, μύδια στον ατμό, απλή σούπα (clear soup), σαλάτα Ταϊλάνδης με σάλτσα λεμονιού, βοδινό ή κοτόπουλο με βασιλικό, ή πιπερόριζα, ή satays, ή σε σουβλάκι και ρύζι στον ατμό.
  - Περιορίστε τα ψωμάκια, το φιδέ, το γάλα καρύδας και τις σάλτσες κάρυ ή φιστικιού.
- **Ινδικά:**
  - Παραγγείλετε σούπα Mulligatawny, αγγουροσαλάτα raita, γεύματα με ταντούρι, ή tikka, σουβλάκι, γαρίδες bhuna, ψάρι mesala, biryani, ρύζι, pullao, γεύματα με φακή (dhal), ρύζι πασμάτι με λαχανικά, και ψωμιά (όχι τηγανιτά): chapatti, naan, pulka, padars.
  - Περιορίστε τα samosas, pakoras, khorma, bhajis, τη σούπα καρύδας, το roori, τα γεύματα που είναι ψημένα με βούτυρο, κρέμα, ghee ή τυρί και τηγανιτά ψωμιά: bhatura, padars, paratha, naan.
  - Περιορίστε τα επιδόρπια όπως: jalaybee, gulabjamine.
- **Ταχυφαγία:**
  - Παραγγείλετε σκέτο μπιφτέκι με ντομάτα, μουστάρδα, μαρούλι, κοτόπουλο σχάρας σε ψωμάκι, μικρό σάντουιτς (γαλοπούλα, βοδινό ή θαλασσινά με μπόλικά λαχανικά (χωρίς μαγιονέζα), πατάτα φούρνου σε ασημόχαρτο (baked potato), σαλάτα με λίγη σάλτσα, πίτσα με μπόλικά λαχανικά και λίγο ή καθόλου κρέας και τυρί, λαχανόσουπα με σκέτο ψωμάκι.
  - Περιορίστε τα μπιφτέκια με τυρί, σάλτσες, μπέικον, κοτόπουλο-μπουκιές, τηγανιτά, και σάλτσες.
- **Επιδόρπιο:**
  - Παραγγείλετε φρέσκα φρούτα, καφέ ή τσάι με γάλα ή εσπρέσσο.