Ravintolassa

|  |
| --- |
| Ravintoloiden ruokalistat houkuttelevat antamaan periksi mieliteoille ja terveellisyysseikat tahtovat unohtua. Ongelmia ei synny, jos ravintolassa syöminen on satunnaista. Mutta jos vaikkapa lounas nautitaan joka päivä ravintolassa, on syytä opetella pitämään itsensä kurissa.  C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21332_.gif  Pikaruokapaikkojen ranskanperunat kypsennetään runsaassa rasvassa ja niihin lisätään suolaa. Hampurilaisten pihvit ja sulatejuusto ovat usein turhan rasvaisia. Pirtelöissä voi olla roimasti sokeria ja kaloreita. Kuitenkin pikaruokapaikoista yleensä saa myös raikkaita salaatteja. Kelpo lounas syntyy yhdistämällä hampurilainen salaattiannokseen.  C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21332_.gif  Ravintoloiden ja pizzerioiden ruokavalikoima on monipuolisempi kuin hampurilaispaikkojen. Tässä muutamia seikkoja, jotka ovat hyvä pitää mielessä:   * Pasta ei lihota, kuten virheellisesti luullaan, vaan rasva ja kalorit ovat peräisin ennen muuta kastikkeita, öljystä ja juustoraasteesta. Vältä pastakastikkeita, joissa on voita, kermaa tai ranskankermaa. Valitse ruokalistalta mahdollisimman kevyt alkuruoka, tuore salaatti, pastaa tomaatin ja basilikan kera tai vihanneskastikkeen kera tai kevyt kasviskeitto. Terveellinen vaihtoehto on yhdistää alku- ja pääruoka yhdeksi ainoaksi ruokalajiksi tarjoamalla pasta tai riisi herneiden, papujen, juuston, lihan tai kalan kanssa. Ateria täydennetään salaatilla tai vihanneksilla ja hedelmällä. * Pääruoissa suositeltavinta on tilata höyryssä kypsennetty, grillattu, uunissa tai vartaassa paistettu, keitetty tai paahdettu lintu tai kala. Jos päädyt lihaan, lihan tulee olla vähärasvaista lammasta ja sianlihaa. Linnuista jätetään nahka syömättä. Äyriäisiä ei saisi syödä kovin usein, sillä niissä on runsaasti kolesterolia ja natriumia. Älä varsinkaan syö äyriäisiä majoneesin tai kermaisten kastikkeiden kera, sen sijaan voit puristaa niiden päälle sitruunaa. * Raa’at tai kypsennetyt kasvikset ovat niin paikallaan, kunhan niiden höystämiseen ei käytetä muuta kuin tilkkanen öljyä ja viinietikkaa tai sitruunamehua ja aivan vähän suolaa. * Keksien tai suolatikkujen naposteleminen on tarpeetonta. Kannattaa pikemminkin syödä leipää, ei kuitenkaan mahdottomia määriä tilatun ruoan saapumista odotellessa. * Aterian päätteeksi sopii tuore hedelmä. Jos et kerta kaikkiaan voi olla ilman jälkiruokaa, tilaa jäätelöä hedelmien tai marjojen kera, ilman kermavaahtoa tietenkin. Kahvi ja konjakki on juhlava päätös illalliselle, mutta konjakissa on saman verran kaloreita kuin koko alkuruoassa. Juomalla kaloreita kertyykin nopeammin kuin syömällä. |