



## PORADY I WSKAZÓWKI

Jak kontrolować  
spożycie kalorii  
w restauracji, pracy  
czy w czasie spotkań  
towarzyskich?

razem  
zmieniamy  
otyłość



# W restauracji 1

Jeśli nauczysz się posługiwać restauracyjnym menu, Twój obiad poza domem z pewnością będzie udany.



Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci jeść mądrze w restauracjach.

## WYBIERZ DANIE JESZCZE W DOMU

Zdecyduj się, zanim wyjdiesz do restauracji, i pozostań przy swoim wyborze, gdy już do niej dotrzesz.

## USIĄDŹ W CICHYM MIEJSCU

Osoby siedzące w bardziej zatłoczonych miejscach restauracji (np. przy oknie lub przed telewizorem) jedzą o wiele więcej niż pozostałe osoby. Poproś o stolik w cichym miejscu.

## ZAMÓW JEDZENIE JAKO PIERWSZA OSOBA W GRUPIE

Zamawiając swoje danie przed innymi, unikniesz pokusy zdecydowania się na mniej zdrowe danie wybrane przez jednego ze znajomych. Jeśli nie masz takiej możliwości, podejmij decyzję, zamknij menu i powtarzaj sobie swój wybór, aby przy nim pozostać.

## JEDZ PO SWOJEMU

Przed złożeniem zamówienia zapytaj kelnera o dania, aby podjąć właściwy i świadomy wybór. Oto niektóre z pytań, jakie warto zadać:

- ⦿ Jak przygotowywane jest to danie (smażone, pieczone itp.)? Czy można je zmienić?
- ⦿ Jakie są jego składniki? Czy można wybrać pomiędzy opcją niskokaloryczną a wysokokaloryczną?
- ⦿ Jakie dodatki zawiera to danie? Czy mogę zamienić parę rzeczy, np. pieczone ziemniaki zamiast frytek, lub wziąć potrójną porcję warzyw zamiast ziemniaków lub makaronu?
- ⦿ Jak duże są porcje?
- ⦿ Nie bój się składania dodatkowych prośb, np. o przygotowanie dania z użyciem minimalnej ilości masła lub oleju albo o ugotowanie lub upieczenie czegoś zamiast smażenia.

## WYBIERAJ DANIA PRZYGOTOWYWANE Z UŻYCIEM NIEWIELKIEJ ILOŚCI TŁUSZCZU

Wybieraj dania grillowane, gotowane lub pieczone zamiast smażonych na patelni lub w głębokim oleju. Pieczone, gotowane (w tym na parze) i grillowane ryby, drób bez skóry oraz chude mięsa i warzywa zapewnią Ci doskonałe wrażenia smakowe, bez zbędnych kalorii.

# W restauracji 2

## Kreatywnie wybieraj pozycje menu

- Przekąski (np. chleb, frytki/czipsy z salsą, grzanki, tacos, grissini) są pełne kalorii i zapełnią Ci żołądek, zanim otrzymasz swoje zdrowe danie główne. Unikaj ich lub poproś o ich usunięcie.
- Rozważ podzielenie się daniem głównym z jednym z przyjaciół.
- Alternatywnie możesz zamówić jedną przystawkę i zastąpić nią danie główne. Rozważ następujące zdrowe opcje:
  - gotowane na parze ryby, grillowane warzywa lub klarowne zupy;
  - pozbawione sera, majonezu, tłustego mięsa sałatki z sosem na bazie oliwy/oleju;
  - zamów surówkę lub porcję gotowanych warzyw jako jedną z przekąsek, która uzupełni Twoje danie i sprawi, że najesz się do syta bez dodawania zbędnych kalorii.

## STARAJ SIĘ KONTROLOWAĆ WIELKOŚĆ PORCJI

Niektóre restauracje podają naprawdę wielkie porcje. Rozważ podzielenie się posiłkiem z jednym z przyjaciół. Powolne jedzenie pomoże Ci rozpoznawać wewnętrzne sygnały ciała dotyczące głodu oraz zapobiegać objadaniu się. Pamiętaj, że uczucie sytości może nastąpić dopiero kilka minut po zakończeniu posiłku.

Pomyśl o swoim talerzu zdrowia i kontroluj ilość zjadanej żywności z każdej grupy. Trzymaj się zaplanowanej z góry liczby porcji. Pamiętaj, że w określaniu wielkości porcji pomoże Ci Twoja ręka, np.:

- jedna porcja upieczonego mięsa, kurczaka lub ryby wygląda jak otwarta dłoń i jest mniej więcej rozmiarów talii kart
- porcja sałatki wygląda jak garść
- jedna porcja warzyw lub owoców jest mniej więcej wielkości pięści lub piłki do tenisa
- jedna porcja dressingu do sałatki jest mniej więcej wielkości kciuka



# Sałatki, przystawki oraz desery w restauracji

JEDZ DUŻO SAŁATEK

## PAMIĘTAJ!

TO, CZY SAŁATKA BĘDZIE DOBRYM CZY ZŁYM WYBOREM ŻYWIENIOWYM, ZALEŻY W GŁÓWNEJ MIERZE OD WYBRANEGO DRESSINGU (SOSU)



- Wybieraj niskokaloryczne dressingi (np. sosy winegret lub świeżo wyciśnięty sok z cytryny)
- W przypadku gęstych dressingów używaj widelca. Zanurz końcówkę widelca w dressingu, a następnie rozprowadź go po liściach, aby wzbogacić jego smakiem całą sałatkę
- W przypadku rzadszych dressingów odmierz odpowiednią ilość łyżeczką
- Unikaj sałatek z ziemniakami czy makaronem oraz tych przygotowanych na bazie majonezu.

## NIE JEDZ ZBYT WIELU PRYZYSTAWEK

Wybieraj gotowane na parze lub surowe warzywa.

## OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOLU

Napoje również mogą zniweczyć wysiłki wkładane w przestrzeganie diety. Drinki na bazie alkoholu i napojów kolorowych mają dużo kalorii, a alkohol może obniżyć Twoją determinację. Ponadto alkohol zawiera dużą ilość kalorii. Ogranicz jego spożycie.

## DESERY – ZASADA TRZECH KAWAŁKÓW

Postaraj się zaspokoić chęć zjedzenia czegoś słodkiego, wybierając świeży owoc. Jeśli jednak marzysz o słodkim deserze, po zjedzeniu trzech kawałków (łyżek), poproś kelnera o zabranie deseru ze stołu.



# Kontakty towarzyskie

Postępuj zgodnie z następującymi wskazówkami, aby czerpać przyjemność z wydarzeń towarzyskich i trzymać się swojego planu zdrowego odżywiania.

## POPROŚ O WSPARCIE W REALIZOWANIU SWOJEGO NOWEGO PLANU ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Daj znać członkom rodziny i znajomym, że stosujesz dietę, i poproś ich o wsparcie.

## PRZYGOTUJ SOBIE PLAN, ZANIM UDASZ SIĘ NA IMPREZĘ

Masz parę różnych opcji w zależności od imprezy:

- ⦿ Zjedz coś jeszcze w domu, gdy masz nad jedzeniem pełną kontrolę (np. surowe warzywa).
- ⦿ Postaraj się zaplanować, co będziesz jeść na imprezie. Ułatwi Ci to trzymanie się swojego planu i wybieranie zdrowych dań już na miejscu.
- ⦿ Zaproponuj, że przyniesiesz na imprezę niskokaloryczne danie.

## NA IMPREZACH

- ⦿ Nie bój się uprzejmie, ale stanowczo odmawiać.
- ⦿ Nie przebywaj w pobliżu wysokokalorycznych dań, takich jak frytki/chipsy oraz inne przekąski. Ułatwi Ci to oparcie się pokusie („co z oczu, to z serca”).
- ⦿ Trzymaj coś w dłoniach, np. niskokaloryczny napój.
- ⦿ Odłóż talerz, gdy skończysz jeść.
- ⦿ Nie pij zbyt dużo alkoholu, ponieważ zawiera dużą ilość kalorii i może wpłynąć negatywnie na Twoją determinację.



# Przy bufecie 1

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby spożywać zdrowe i smaczne dania, nawet podczas imprez ze szwedzkim stołem.

## STRATEGICZNIE WYBIERZ MIEJSCE

Człowiek polega głównie na swoim wzroku, dlatego jeśli usiądziesz w miejscu, z którego nie widać bufetu, nie ulegniesz tak łatwo pokusie.

## SPRAWDŹ CAŁĄ OFERTĘ BUFETU

Poświęć chwilę na przejrzenie oferowanych dań, aby dokonać mądrego wyboru. Pamiętaj o swoim talerzu zdrowia.

## WYBIERAJ KLAROWNE ZUPY I/LUB SAŁATKI

Obie opcje są mądrymi sposobami radzenia sobie z głodem. Klarowne zupy na bazie rosółu lub wywaru warzywnego zapełnią Ci żołądek, a zawierają bardzo mało kalorii. Sałatki natomiast dostarczają dużej ilości błonnika! Pamiętaj, aby unikać grzanek, parmezanu i innych wysokokalorycznych posypek do sałatek. Mądrze wybierz dressing.

## WYPEŁNIJ ŻOŁĄDEK WARZYWAMI

Pamiętaj o swoim talerzu zdrowia. Warzywa są sycące i zawierają niewiele kalorii, pod warunkiem że zostały spożyte na surowo, ugotowane lub upieczone bez dodatku tłuszczu. Używaj przypraw i ziół, aby wzmocnić smak dań.

## WYBIERAJ DANIA Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ BIAŁKA

Chude mięsa, drób i ryby są doskonałym źródłem białka. Dodatkowo szybko zapewniają uczucie sytości. Wybieraj mięsa i ryby grillowane lub pieczone z niewielką ilością oleju. Uważaj na panierowane, smażone mięsa, ryby i owoce morza – zawierają zbyt dużo kalorii.



# Przy bufecie 2

## WYBIERAJ NISKOKALORYCZNE SOSY I PRODUKTY GOTOWANE

Sosy śmietanowe to ukryte kalorie, więc wybieraj sosy pomidorowe. Dobrym sposobem jest zamówienie sosu jako osobnej przystawki, aby go posmakować i kontrolować jego ilość w daniu. Grillowane, gotowane i pieczone dania mają o wiele mniej kalorii niż panierowane i smażone.

## NA DESER PRZYGOTUJ SOBIE TALERZ ŚWIEŻYCH OWOCÓW

Wybierz mieszankę świeżych owoców na deser. Możesz też zrobić sobie szklankę herbaty lub filiżankę kawy.

## CO PIĆ? NAJLEPIEJ DUŻO WODY!

Napój gazowany lub soki to zbędne kalorie – lepiej je wykorzystać na sycące dania. Dodatkowa korzyść jest taka, że woda szybko zapewnia uczucie sytości, więc zjesz mniej.

## JEDZ POWOLI

Mózg otrzymuje od żołądka informacje o sytości dopiero po około 20 minutach. Jedz więc powoli, dokładnie gryź, odkładaj nóż i widelec pomiędzy kęsami. Jeśli pod koniec jedzenia posiłku będziesz nadal odczuwać głód, spróbuj poczekać 10–20 minut. Po tym czasie uczucie głodu może minąć.

## ZWERBUJ RODZINĘ I PRZYJACIÓŁ

Wsparcie bliskich naprawdę Ci pomoże. Poproś ich o pomoc w wybieraniu zdrowej żywności. Wyjaśnij im, jak używasz talerzy zdrowia oraz w jaki sposób został wybrany Twój plan odżywiania. Może się okazać, że również zdecydują się zmienić swój styl życia!





# Moje ulubione dodatki i niskokaloryczne przystawki

Poniżej zanotuj swoje ulubione niskokaloryczne dania, sosy, przystawki i dodatki, które często pojawiają się na imprezach lub są dostępne w restauracjach.

Taka lista pomoże Ci wybrać produkty niskokaloryczne, odpowiednie dla Ciebie.

A large rounded rectangular box with a blue border, containing ten horizontal dotted lines for writing.







**Konsultacja:** prof. dr hab. Paweł Bogdański  
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych  
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

---

**Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.**

Krakowiaków 46  
02-255 Warszawa  
tel.: +48 22 444 49 00  
Fax: +48 22 444 49 01  
informacja@novonordisk.com  
www.novonordisk.pl



**razem  
zmieniamy  
otyłość**