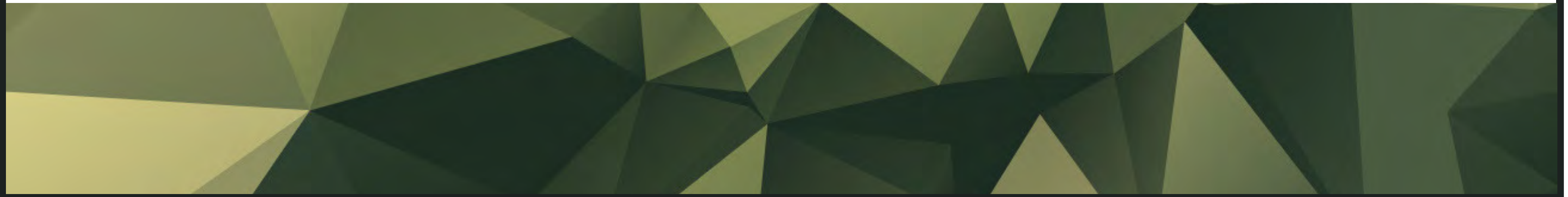


JAK ZDROWO ODŻYWIĄĆ SIĘ

---

# W DELEGACJI?

PRAKTYCZNY PORADNIK





W trakcie wyjazdów, niezależnie od tego, czy odbywają się one w celach służbowych czy służą przyjemności, zachowanie praktyk zdrowego odżywiania może się okazać niemałym wyzwaniem.

## **CZY RZECZYWIŚCIE CIĘŻKO JEST WTEDY UTRZYMAĆ DIETĘ?**

Masz przed sobą praktyczny poradnik, który rozwieje wszelkie Twoje wątpliwości związane z odpowiednim żywieniem, a co za tym idzie - pomoże Ci skutecznie zadbać o masę ciała podczas delegacji i innych wyjazdów.



## ZŁOTE ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA



- Posiłki powinny być spożywane regularnie, co 3-4 godziny (najlepiej bez pojadania), a ostatni najpóźniej na 2-3 godziny przed snem.
- Jeść należy powoli, bez pośpiechu, wolno przeżuwając każdy kęs. Dzięki temu szybciej odczuwa się sytość i nie spożywa się większej od założeń porcji. Każdy posiłek powinno konsumować się w czasie co najmniej 15-20 min.
- W ciągu dnia należy wypijać co najmniej 2,5-3 litry płynów – w tym głównie wody, ale może być to również herbata/kawa bez cukru, świeżo wyciskany sok, zdrowe zupy, itd.
- Należy spożywać produkty nieprzetworzone, zawierające naturalne witaminy, składniki mineralne, błonnik, zdrowe tłuszcze (NNKT).
- Powinno unikać się żywności wysokoprzetworzonej (żywność poddana znacznej obróbce przemysłowej) i dań gotowych do spożycia. Oprócz tego, że są to produkty bardzo kaloryczne, to dodatkowo wzbogacane są o szereg substancji takich jak konserwanty, barwniki, aromaty, substancje zagęszczające, stabilizatory, czy wzmacniacze smaku.
- Należy wystrzegać się smażonych, ciężkostrawnych potraw. W zamian za to wybierajmy posiłki gotowane, gotowane na parze, duszone, pieczone, etc.

• PRODUKTY, KTÓRE POWINNY ZNALEŹĆ SIĘ  
• W TWOIM CODZIENNYM JADŁOSPISIE: •

- Płyny (woda, herbata, koktajle, zupy, soki owocowe) - pić należy systematycznie, małymi łykami. Ze względu na rodzaj wykonywanej przez Ciebie pracy, odpowiednie nawodnienie jest istotną kwestią.
- Świeże warzywa do każdego posiłku (najlepiej co najmniej 300-400g dziennie) - dzięki temu dostarczymy organizmowi odpowiednie ilości witamin, składników mineralnych, czy błonnika pokarmowego.
- Sezonowe owoce, cytrusy - zawarte w nich antyoksydanty zapobiegają rozwojowi wielu chorób!
- Ryby, zarówno te tłuste jak i chude - są doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega - 3 i - 6, które działają przeciwzapalnie, przeciwzakrzepowo, a także obniżają poziom cholesterolu we krwi.
- Nasiona roślin strączkowych (soja, ciecierzycza, fasola, bób, groch, etc.) - główne źródło roślinnego białka. Bogate w fitoestrogeny - substancje, które min. pozytywnie wpływają na układ hormonalny kobiet w okresie menopauzy.
- Produkty zbożowe z pełnego przemiału (kasze, pieczywo, makarony, mąki pełnoziarniste) - dostarczą cennego błonnika pokarmowego, który poprawia perystaltykę jelit, a także witamin z gr. B i magnezu - substancji korzystnie wpływających na układ nerwowy, pamięć i koncentrację.



• PRODUKTY, KTÓRE POWINNY ZNALEŹĆ  
• SIĘ W TWOIM CODZIENNYM JADŁOSPISIE: •

- Pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, orzechy (np. włoskie, migdały, nerkowce, laskowe) - to cenne źródło zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych, wspierających pracę mózgu.
- Siemię lniane, nasiona chia - łagodzą stany zapalne żołądka, zawierają solidną dawkę wapnia. Ponadto, przyczyniają się do obniżeniu poziomu cukru we krwi, dają uczucie sytości.
- Twaróg półtłusty, ser kozi, feta, mozzarella, jogurt naturalny - to źródło pełnowartościowego białka, a także wapnia, który wpływa na odpowiednią mineralizację kości.
- Oleje roślinne (np. oliwa, olej lniany, olej rzepakowy) - bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, działają przeciwzapalnie.
- Kiszonki (ogórki kiszane, kapusta kiszona, kimchi, mleczne napoje fermentowane jak kefir, maślanka, etc.) to naturalne probiotyki - korzystnie wpływają na mikroflorę układu pokarmowego.
- Błonnik znajdziemy np. w płatkach owsianych, otrębach, ryżu (najlepiej brązowym), kaszach, owocach, warzywach, etc. Przyczynia się on do obniżenia poziomu cholesterolu, wywołuje szybsze uczucie sytości oraz poprawia perystaltykę jelit.



## CZEGO UNIKAĆ?

### CUKIER

Konsumpcja dużej ilości tego związku prowadzi do zachwiania poziomu glukozy we krwi, ale też co ważne - odkładania nadmiernej tkanki tłuszczowej. Cukier ukrywa się także pod nazwami: fruktoza, glukoza, syrop klonowy, syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, sacharoza, laktoza, maltoza, melasa, maltodekstryna.

### SÓL

Sól (i zawarty w niej sód) odpowiada za wzrost ciśnienia tętniczego, a co za tym idzie, do rozwoju lub pogłębiania problemów związanych z układem sercowo-naczyniowym. Wybierając produkty unikaj tych, w których składzie pojawia się: sól, glutaminian sodu (substancja wzmacniająca smak i zapach), benzoesan sodu (konserwant), czy wodorowęglan sodu (popularny proszek do pieczenia).

### WODY SMAKOWE

Zrezygnuj całkowicie z „wód smakowych”. Ich opakowania sugerują, że w butelce kryje się woda mineralna, choć w rzeczywistości produkty te są napojami. Po przeczytaniu etykiety znajdziesz: cukier, sztuczne substancje słodzące, środki konserwujące, regulatory kwasowości, czy też aromaty. Wyeliminuj także pozostałe napoje słodzone.

### TŁUSZCZE TYPU "TRANS"

Tłuszcze „trans” mają zgubny wpływ na układ krwionośny i przyspieszają rozwój chorób układu krążenia. Związki te podwyższają poziom złej frakcji cholesterolu we krwi, co jest niebezpieczne dla zdrowia. Jak je znaleźć? Na etykiecie, w składzie produktu szukaj napisu „oleje/tłuszcze częściowo uwodornione” lub „oleje/tłuszcze utwardzane”.

# ŻYWNOŚCIOWE PUŁAPKI



## PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE

Niektórzy producenci zabarwiają pieczywo pszenne, próbując upodobnić je do ciemnego chleba razowego. Nie daj się nabrać! Nie zawsze najciemniejsze pieczywo na pułce sklepowej oznacza to najzdrowsze! Najlepszy chleb, to taki, który na etykiecie ma najkrótszy wykaz składników. Typowa receptura chleba obejmuje mąkę, wodę, zakwas (mąka i woda) lub drożdże, sól, czasem dodatki typu otręby, płatki zbożowe, pestki czy nasiona. Wystrzegajmy się pieczywa o przedłużonej trwałości, nafaszerowanego substancjami dodatkowymi (np. pieczywo tostowe).

## PŁATKI /CRUNCHY/ GRANOLA

Na rynku dostępnych jest mnóstwo płatków/musli śniadaniowych zachęcających konsumentów do ich kupna, dzięki bogato ozdobionym opakowaniom i zachęcającym sloganom reklamowym. Niestety w składzie, na jednym z pierwszych miejsc widnieją zazwyczaj takie substancje, jak: cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, olej palmowy, aromaty i inne dodatki. Z tego względu należy zawsze czytać skład na etykiecie produktu! Unikajmy także produktów, których głównym składnikiem są zmielone i uprażone zboża, zlepione kaloryczną polewą, a także dosładzane kandyzowane owoce.

## PRODUKTY TYPU "LIGHT"/ 0% TŁUSZCZU

Produkty z mniejszą zawartością tłuszczu wcale nie muszą być uboższe w kalorie, bo żeby uzyskać przyjemny smak, często „wzmacnia się” je dodatkową ilością cukru. Dlatego zanim kupisz odtłuszczone kakao czy jogurt, najpierw porównaj, ile kalorii ma taki sam, tylko nieodtłuszczony produkt.

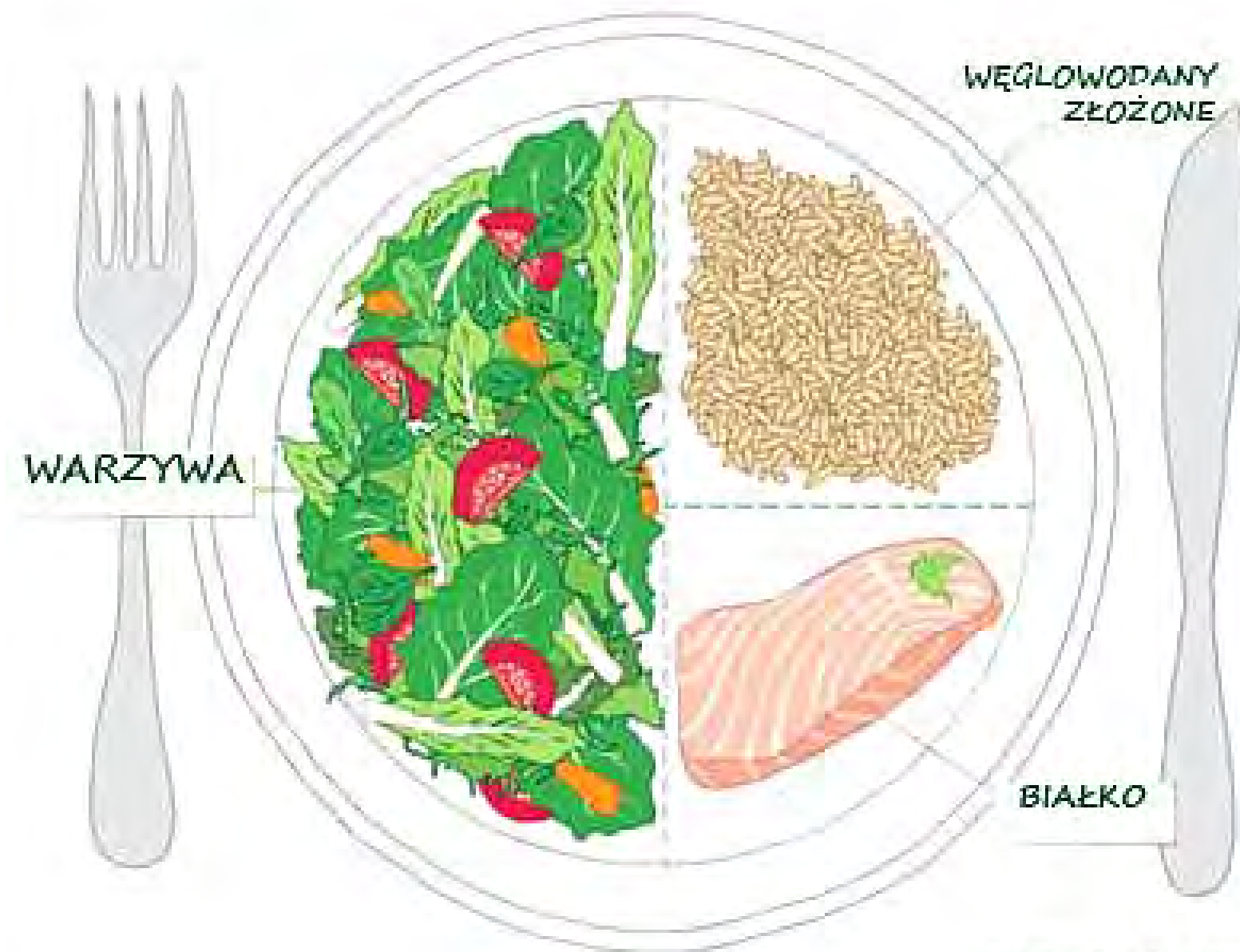
Produkt o obniżonej wartości energetycznej powinien mieć co najmniej o 30% mniej kalorii niż jego tradycyjny odpowiednik. Pamiętaj także, aby unikać produktów 0% tłuszczu. To właśnie w nim rozpuszczają się cenne dla zdrowia witaminy A, D, E i K. Jogurt czy serek bez tłuszczu, oprócz zaspokojenia głodu, niewiele wniesie w nasze zdrowie.

## WĘDLINY I PODROBY MIĘSNE

Należy uważnie czytać każdą etykietę produktu mięsnego. Zachęcające do kupna opakowania/reklamy maskują skład.

Wiele spośród najtańszych to tzw. produkty wysokowydajne, co oznacza, że producent zrobił wszystko by z jak najmniejszej ilości mięsa wyprodukować jak najwięcej danego produktu. Osiąga się to ostrzykując produkt wodą z dodatkiem soli i szeregu substancji dodatkowych. Kiedy decydujesz się na zakup pamiętaj, że produkt powinien mieć w składzie minimum 70% mięsa. W złej jakości produktach głównym składnikiem wypełniającym jest tłuszcz i tzw. MOM (mięso oddzielone mechanicznie) – mięso pochodzące z odpadków powstałych przy produkcji. Jeżeli jest to możliwe, ogranicz spożycie mięsa do 2-3 razy w tygodniu.

## JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ DOBRZE ZBILANSOWANY POSIŁEK?



### → ŹRÓDŁA BŁONNIKA POKARMOWEGO

- warzywa świeże / pieczone / grillowane / duszone
- owoce świeże / duszone / pieczone
- kasze, makarony, ryż

### → ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW

- kasze np. jaglana, gryczana, pęczak, komosa ryżowa
- ryż np. jaśminowy, brązowy, dziki,
- ziemniaki, bataty
- makaron np. pełnoziarnisty, żytni, gryczany

### → ŹRÓDŁA BIAŁKA

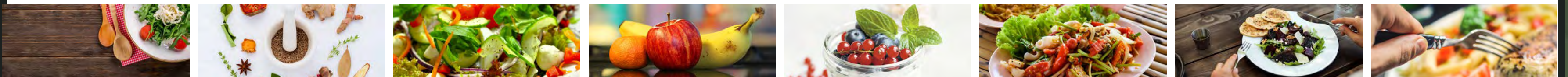
- chude mięso np.: pierś z kurczaka, indyka, chuda wołowina, cielęcina, dziczyzna,
- tłuste mięso takie jak wieprzowina wybieraj rzadziej
- ryby: tuńczyk, dorsz, mintaj, sola, łosoś, pstrąg, śledź
- owoce morza np.: krewetki

### → ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW

- oleje roślinne np.: oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany
- oliwki, awokado
- pestki dyni, słonecznika
- siemię lniane, nasiona chia
- orzechy



Delegacje to szczególny czas, kiedy często nie mamy możliwości samodzielnego przygotowania pełnowartościowych posiłków. Polegamy na kuchni, którą oferują hotele, stołówki pracownicze, okoliczne restauracje. Jeżeli jednak nauczymy się kilku podstawowych zasad, tego jak odpowiednio komponować posiłek z dostępnych produktów, co wybierać, czego unikać – służbowe wyjazdy przestaną być przeszkodą lub wymówką na drodze do zdrowego stylu życia!



# ZDROWE PRZEKĄSKI

Nie wymagają gotowania i czasochłonnego przygotowywania.

Możesz (warto!) mieć je zawsze przy sobie!





HUMMUS / PASTY  
WARZYWNE



KANAPKI Z  
PEŁNOZIARNISTEGO  
PIECZYWA



BATONY ZBOŻOWO-  
ORZECHOWE



RYBY Z PUSZKI W SOSIE  
WŁASNYM + PIECZYWO RAZOWE



CIASTKA OWSIANE



BAKALIE

# POLECANE PRODUKTY RYNKOWE:



## CO WYBRAĆ NA STACJI BENZYNOWEJ?



SZYNKA/KABANOS/  
PARÓWKI Z MINIMUM  
80% MIĘSA W  
SKŁADZIE

GOTOWE DO  
SPOŻYCIA ŚWIEŻE  
SAŁATKI BEZ  
KALORYCZNYCH  
SOSÓW

PIECZYWO  
PEŁNOZIARNISTE

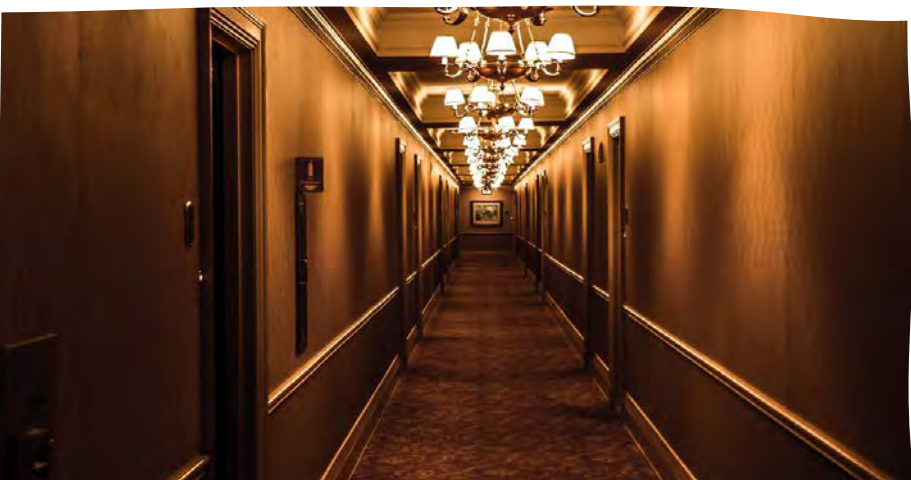
ŚWIEŻE  
OWOCE/WARZYWA

ORZECHY/ SUSZONE  
OWOCE

KEFIR/MAŚLANK  
A/JOGURT

HUMMUS, SEREK/PASTA  
DO SMAROWANIA Z  
DOBRYM SKŁADEM

## CO WYBRAĆ W HOTELOWEJ RESTAURACJI?



- Na śniadanie staraj się zawsze wybierać najmniej przetworzone produkty, które Twoim zdaniem wyglądają najzdrowiej. Mogą być to np.: jogurt naturalny z niesłodzonymi płatkami i owocami, jajecznica/jajka na twardo/na miękko, pieczywo pełnoziarniste/razowe z chudą szynką, twarog z warzywami, etc. Unikaj żywności tłustej, kalorycznej, najczęściej podawanej w bemarach, np.: kiełbasa na gorąco, bekon, serdelki, parówki, czy też słodkie rogaliki z dżemem/kremem czekoladowym.
- Wybieraj dania gotowane, duszone, pieczone, z grilla lub smażone na małej ilości tłuszczu, bez skóry i bez panierki. Bez wahania pytaj obsługę, w jaki sposób przygotowują proponowane dania.
- Zamień frytki na warzywa. Zamiast smażonych w głębokim tłuszczu ziemniaków poproś o ekstra porcję warzyw.
- Unikaj spożywania tzw. "czekadełek" (przekąski przed posiłkiem) w postaci świeżego pieczywa, oliwek, past, etc. W ten sposób oszukujesz co prawda żołądek, ale nie dostarczasz mu niestety żadnych wartościowych składników.
- Na deser możesz wybrać sałatkę owocową, świeżo wyciskany sok, sorbet lub zadowolić się kawą z mlekiem (bez cukru).
- Unikaj alkoholu! Zamień go na wodę z cytryną, herbatę, czy lemoniadę bez cukru.
- Jeżeli hotel oferuje szwedzki stół, wybieraj produkty najmniej przetworzone, które Twoim zdaniem wyglądają najzdrowiej. Pamiętaj, aby nakładać mniejsze porcje i ewentualnie, jeżeli nie zaspokoisz głodu - dołóż kolejną małą porcję. W ten sposób unikniesz przejedzenia.

## CO WYBRAĆ NA WOJSKOWEJ STOŁÓWCE ?

- Unikaj produktów typu sery topione. Dostarczają bardzo dużo kalorii, a często też zawierają w sobie szereg substancji dodatkowych. Lepszym wyborem byłyby białe twarogi półtłuste.
- Zrezygnuj z deserów typu batony, ciastka, ciasta z kalorycznymi kremami. W zamian za to wybieraj owoce. Dzięki temu dostarczysz organizmowi wielu witamin oraz błonnika pokarmowego.
- Zamień połowę porcji ziemniaków na dodatkową porcję warzyw (najlepiej świeżych). Unikaj także wyboru frytek smażonych na głębokim tłuszczu, czy puree ziemniaczane z dodatkiem masła i śmietany. Dzięki temu ograniczysz spożycie nadmiernej ilości kalorii.
- Staraj się prosić o chudszy kawałek mięsa (np. drób, cielęcinę). Jeżeli nie ma takiej możliwości, odkrawaj widoczny kawałek tłuszczu, zdejmuj skórę z drobiu.
- Jeżeli masz wybór pomiędzy ziemniakami, a kaszą/pełnoziarnistym makaronem/ryżem - wybieraj tę drugą opcję. Tego typu produkty dostarczą Ci energii na dłuższy czas, dzięki dużej zawartości węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego.



Czy Twoje codzienne wyżywienie stanowi  
**INDYWIDUALNA RACJA ŻYWNOŚCIOWA SUCHA "S"**,  
składająca się z jednego, głównego posiłku i  
przekąsek?

Jeden zestaw prowiantowy dostarcza jedynie 30-35%  
dobowego zapotrzebowania na energię dla dorosłego  
mężczyzny - czyli tyle co porządny obiad.

Taka racja żywnościowa to niestety zbyt mało, na cały  
dzień pracy, zważywszy na to jaki zawód wykonujesz.\*

Dlatego - jeżeli to możliwe, warto jest spożyć co  
najmniej dwa dodatkowe pełnowartościowe dania,  
bogate we wszystkie niezbędne składniki pokarmowe,  
takie jak: białko, tłuszcz, węglowodany złożone,  
witaminy, składniki mineralne.

*\*Indywidualna racja żywnościowa szacunkowo dostarcza 1200 kcal. Jeżeli Twoja praca wymaga ponadprzeciętnego wysiłku fizycznego, należy spożyć jedną CAŁODZIENNĄ RACJĘ "SRG" dostarczającą 3400-3600 kcal lub około TRZECH porcji INDYWIDUALNEJ RACJI ŻYWNOŚCIOWEJ SUCHEJ "S". Ewentualnie, aby zaspokoić dobowe zapotrzebowanie, energetyczne, powinno wzbogacić się dietę o dodatkowe pełnowartościowe posiłki,*

Poszczególne składowe pozostałych  
posiłków powinny ilościowo odpowiadać  
zbilansowanemu modelowi.





## PRAKTYCZNE RADY



1 PRZED WYJŚCIEM DO RESTAURACJI, ZAPLANUJ MNIEJ WIĘCEJ SWÓJ WYBÓR DANIA

2 PRZED WYJAZDEM ZJEDZ POŻYWNE ŚNIADANIE, ABY PODCZAS DROGI ZJEŚĆ MNIEJ

3 PRZYGOTUJ WŁASNE JEDZENIE NA DROGĘ

4 WYSYPIAJ SIĘ, BY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO  
POJADANIA!





**KUCHNIE  
ŚWIATA**

# PODSTAWOWA STRATEGIA

## PRODUKT

PIECZYWO

MAKARON

RYŻ

ZIEMNIAKI

MIĘSO

RYBY

WARZYWA

KASZE

## WSKAZÓWKI

- Wybieraj pieczywo pełnoziarniste/ razowe.
- Unikaj obfitego smarowania pieczywa tłuszczem (masłem, margaryną).
- Wybieraj makaron razowy, z mąki pełnoziarnistej.
- Unikaj tłustych sosów, oraz dodatków z tłustego mięsa (np. bolognese wieprzowego, sosów śmietanowych), oraz makaronów zasmażanych.
- Wybieraj ryż brązowy, dziki, jaśminowy, basmati.
- Wiesz czemu ryż do sushi jest taki przyjemny w smaku? Między innymi dlatego, że do tego produktu dodawane są spore ilości cukru! Polecamy więc nie najadać się takimi specjałami aż za dużo.
- Nie spożywaj smażonych na głębokim tłuszczu frytek oraz puree z dodatkiem śmietany i masła.
- Jeśli istnieje taka możliwość, proś o przygotowanie ziemniaków w mundurkach.
- Zrezygnuj z dań mięsnym smażonych i pieczonych z dużym dodatkiem tłuszczu.
- Wybieraj takie gatunki mięsa: jak kurczak, indyk, cielęcina, polędwica wieprzowa.
- Unikaj ryb smażonych w panierce, wybieraj pieczone, w całości, czy filety.
- Proś o warzywa bez zasmażki, nierozgotowane. Uważaj na puree (dodatek masła, śmietany!).
- Rezygnuj (przynajmniej czasem) z części węglowodanowej posiłku (makaron, ziemniaki) na rzecz większej ilości warzyw. Za zestaw puree, w zamian, zamów podwójną surówkę.
- Kasze to jeden z najlepszych wyborów części węglowodanowej. Może być to kasza jaglana, gryczana, burgul, perłowa, kuskus, komosa ryżowa, amarantus i wiele innych.
- Zalecamy spożywać kasze o jak najgrubszym ziarnie.

## WYBIERAJ

- Lekkie sałaty z kurczakiem, jajkiem lub serem, z dressingami na bazie oliwy
- Surówki na bazie białej i czerwonej kapusty lub mizerię
- Ryby w galarecie lub galaretki z dodatkiem kurczaka i warzyw
- Indyka lub pieczonego kurczaka bez skóry
- Gołąbki w sosie pomidorowym
- Gulasz z mięsa drobiowego lub dziczyzny, jednak na bazie lekkich sosów
- Tatar z dodatkiem pieczywa razowego
- Klopsiki z mięsa mielonego, polędwice wieprzowe lub pieczone schaby bez dodatku tłustych, zawieszonych sosów
- Pierogi gotowane lub pieczone w piecu, najlepiej ruskie, ze szpinakiem lub nadzieniem owocowym
- Mniej treściwe zupy, np. pomidorowa, ogórkowa, chłodnik, krupnik, zupy krem

## UNIKAJ

- Pieczonej kaczki ze skórą
- Golonki i innych tłustych mięs
- Treściwych, kalorycznych zup typu flaki, grochowa, żurek, gulaszowa
- Kotletów schabowych
- Zasmażanej kapusty z grochem, zasmażanych buraczków
- Grillowanych serów w panierce
- Racuchów z jabłkami
- Placków ziemniaczanych
- Zup, sosów zagęszczonych mąką pszenną





## WYBIERAJ

- Makarony z dodatkiem kurczaka/pesto (np. pesto pollo)/sosów pomidorowych (napoli, arabiatta, putanesca)
- Zupę minestrone/krem z warzyw
- Risotto/kaszotto
- Owoce morza/ryba z grilla z sałatką/surówką
- Mała porcja gnocchi z sosem
- Pizzę na cienkim cieście z dużą ilością warzyw (bez boczku, bekonu i innych tłustych wędlin).

## UNIKAJ

- Tłustych sosów na bazie śmietany i masła (np. Alfredo)
- Makaronów z tłustymi mięsami np. bolonese
- Makaronów smażonych
- Kalorycznych deserów z mascarpone (tiramisu)
- Pizzę na grubym cieście, obficie posypanej serem
- Calzone i canelloni nadziewanych mięsem i polanych beszamelem

## POPROŚ...

- O podanie sera do makaronów oddzielnie
- O podanie sosów do sałatek oddzielnie
- O zmniejszenie dodatku sera do pizzy
- O użycie do dania makaronu pełnoziarnistego zamiast białego/pizzy na spodzie razowym w zamian za pszennym





## WYBIERAJ

- Sałatkę grecką
- Sałatkę z fetą i arbuzem
- Sałatkę z fasoli (ambelosalata)
- Kotlety z piersi kurczaka, z dodatkiem szpinaku i suszonych pomidorów
- Zapiekane lub duszone warzywa z sosem tzatziki
- Dolmadakię, czyli gołąbki na bazie mięsa mielonego, ryżu i warzyw, zawinięte w liście winogron – polecamy także w wersji warzywnej lub z dodatkiem ryby
- Souvlaki (szaszłyki z mięsa jagnięcego)
- Placki z kabaczka
- Boureki – wegetariańską wersję mussaki z ziemniakami, cukinią i serem
- Ryby i owoce morza w różnych odsłonach (najlepiej zapiekane lub grillowane bez panierek)

## UNIKAJ

- Pasticcio – zapiekanki na bazie makaronu, mięsa mielonego, sosu pomidorowego, beszamelowego i sera
- Smażonych kotletów z wieprzowiny
- Baklavy – bardzo kalorycznego deseru

## POPROŚ...

- O oddzielne podawanie sosu tzatziki do dań
- O zamianę dressingów na bazie majonezu, czy śmietany na „lżejsze” na bazie oliwy





## WYBIERAJ

- Sałatki z owocami morza, (z niewielkim dodatkiem makaronu sojowego)
- Dania warzywne z tofu (bez panierki, niezamrożone)
- Małą porcję czerwonego lub zielonego curry z brązowym ryżem
- Zupy krem z soczewicy i/lub cieciorki
- Indyjski ser grillowany paneer z warzywami
- Pierożki warzywne lub z warzywami i kurczakiem przygotowywane na parze

## UNIKAJ

- Poh piah tod – popularnie zwanych sajgonkami (smażone na głębokim tłuszczu)
- Zupa z dodatkiem mleka kokosowego – jest tłuste i bogate w kwasy tłuszczowe nasycone
- Ryżu smażonego podawanego jako dodatek do dań indyjskich
- Warzyw panierowanych
- Kurczaka w sosie śmietanowo-orzechowym
- Kurczaka Korma – duża ilość mleka kokosowego
- Samosy – pierożków smażonych w głębokim oleju

## POPROŚ...

- O oddzielne podanie sosu do sajgonek





## WYBIERAJ

- Fajitas z kurczaka, krewetek lub wegetariańskie z dodatkiem salsy
- Enchiladas z kurczakiem (najlepiej bez sera i śmietany)
- Zupa krem z fasoli czerwonej
- Zupa krem z kukurydzy (najlepiej bez śmietany)
- Wegetariańskie chilli con carne
- Sałatka z awokado i kurczakiem

## UNIKAJ

- Tacos i quasadillas (smażone)
- Nachos
- Fasoli gotowanej ze smalcem i fasoli zasmażanej (często używana jako nadzienie – należy o to pytać kelnera)
- Kurczaka mole (sos z czekolady)
- Empanadas – smażone pierożki z mąki kukurydzianej, przeważnie z dużą ilością żółtego sera
- Enchiladas ze śmietaną, zapiekane serem
- Tłustych żeberek wieprzowych po meksykańsku

## POPROŚ...

- O niepolewanie dań śmietaną i niedodawanie sera żółtego tarteego/pleśniowego.
- Zastąpienie ciężkich sosów salsą





## WYBIERAJ

- Sałatki z grillowanymi rybami i krewetkami z dressingami na bazie sosu winegret
- Sałatki z glonów morskich i sezamu
- Nigiri (porcja lunchowa – około 6-8 sztuk), bez ostrych majonezowych sosów za to z dodatkiem imbiru i sosu sojowego
- Hosomaki i Futomaki (porcja lunchowa – około 6-8 sztuk)
- Sashimi (małe kawałki kilku rodzajów ryb, 1 porcja – około 6-8 sztuk)
- Zupę miso
- Łagodny bulion z warzywami i pierożkami
- Tatar z łososia lub tuńczyka
- Zapiekane lub smażone krewetki z warzywami/ bez panierki
- Zapiekane szaszłyki z kurczaka i warzyw z sosem teriyaki

## UNIKAJ

- Smażonych w panierce krewetek
- Smażonego tofu w panierce
- Smażonych pierogów z mięsem
- Zup na bazie mleka kokosowego
- Kaczki ze skórą w sosie teriyaki
- Dań w tempurze (smażonych na głębokim tłuszczu)

## POPROŚ...

- O oddzielne podawanie sosów do dań
- O zamianę ryżu białego na basmati, jaśminowy, brązowy bądź dziki





## WYBIERAJ

- Kurczaka z warzywami
- Wietnamską sałatkę z kurczakiem
- Tofu w łagodnym sosie (bez panierki, bez sosu słodko-kwaśnego i ostrego)
- Sajgonki w papierze ryżowym – nie smażone na głębokim tłuszczu (spring rollsy)
- Rybę na gorącym półmisku z warzywami
- Warzywa z woka

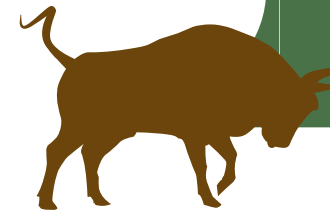
## UNIKAJ

- Makaronu i ryżu smażonego
- Pierożków smażonych na głębokim tłuszczu
- Sajgonek
- Kurczaka w cieście kokosowym
- Białego, zlepionego, rozgotowanego ryżu
- Banana, ananasa w cieście
- Kalmarów i innych owoców morza w cieście

## POPROŚ...

- O zamianę ryżu białego na brązowy





## WYBIERAJ

- Sałatkę z soczewicą
- Gazpacho
- Paella z owocami morza
- Ziemniaczana tortilla hiszpańska
- Pieczone, grillowane warzywa
- Ryby pieczone lub z grilla
- Jako danie główne możesz też zjeść małe tapas (niewielkie przekąski) np. grillowana ośmiornica, papryczki padron, oliwki, czy mały szaszłyk z grillowanych krewetek z salsą

## UNIKAJ

- Dużej ilości tłustych kiełbas typu chorizo
- Krewetek smażonych na głębokim tłuszczu
- Tłustych elementów jagnięciny (np. golonki)
- Dużej ilości sangri



## WYBIERAJ

- Makarony razowe z sosami warzywnymi
- Koktajle owocowe na bazie chudego mleka/kefiru/maślanki
- Warzywne zupy krem, bez tłustej śmietany
- Sałatki z serem feta/mozzarellą, ale proś o podanie sosów oddzielnie
- Sałatki na bazie roślin strączkowych i kiełków (dressing oddzielnie)
- Pieczone bataty z salsą/sosem jogurtowo-czosnkowym
- Sałatki owocowe bez dodatku bitej śmietany, sosów owocowych
- Sorbety owocowe

## UNIKAJ

- Ciast na bazie ciasta francuskiego, kremów – bardzo kaloryczne
- Krokietów/pasztecików warzywnych – często smażone na głębokim tłuszczu
- Makaronów z ciężkimi sosami śmietanowymi.
- Dużych porcji tłustych serów, także serów panierowanych.
- Tofu smażonego i w panierce

## POPROŚ...

- O zamianę makaronu białego na razowy
- O zamianę ryżu białego na brązowy
- O zamianę w burgerze bułki pszennej na pełnoziarnistą



## WYBIERAJ



- Wrapy/tortilla z kurczakiem/rybą (niepanierowane) z warzywami
- Sałatki – koniecznie bez sosu – zazwyczaj w sosie jest drugie tyle kcal, co w całej sałatce
- Jogurt z owocami bez posypki
- Pizza na cienkim cieście (np. margheritę)
- Mięso z burgera (bez bułki) z jak największą porcją warzyw. Najlepszy stopień wysmażenia mięsa to medium lub medium rare
- Napoje gazowane light

## UNIKAJ

- Panierowanego kurczaka smażonego w głębokim tłuszczu
- Frytek
- Napojów gazowanych
- Hamburgerów/cheeseburgerów
- Quessadilii
- Panierowanych serków
- Lodów z polewą/shake'ów

## POPROŚ...

- O najmniejsze porcje dań, nigdy nie dawaj się namówić na wersje XXL
- Pojedyncze dania, nie kupuj zestawów.
- Zamiast kalorycznych sosów możesz poprosić o saszetkę keczupu



# ZDROWSZE WYBORY

- Kotlet schabowy (200g) w panierce z bułki i mąki, smażony na oleju (558 kcal)
- Puree ziemniaczane (250g) z masłem i śmietaną (297 kcal)
- Pizza peperoni na grubym cieście (618kcal)
- Kebab w picie z baraniną i sosem łagodnym (680kcal)
- Paluszki rybne smażone (porcja 200g) (376kcal)
- 2 gałki lodów śmietankowo-owocowych (262kcal)
- Mała porcja (200g) makaronu carbonara (275kcal)
- Gofr z bitą śmietaną i polewą owocową (550kcal)
- Klasyczna zapiekanka z serem i pieczarkami (327kcal)



ZAMIENŃ NA...



- Schab pieczony (200g) w folii z ziołami (261 kcal)
- Gotowane ziemniaki (250g) z wody, z koperkiem (150kcal)
- Pizza margherita na cienkim cieście (365kcal)
- Kebab w cienkim placku z mięsem drobiowym, bez sosów (450kcal)
- Ryba smażona (dorsz-200g+ łyżka oleju- 200kcal)
- 2 gałki lodów typu sorbet smak cytrynowy (123kcal)
- Porcja (200g) makaronu razowego z sosem pomidorowym (150kcal)
- Gofr z owocami (maliny, borówki, truskawki, ananas, etc.) (180kcal)
- Tost pełnoziarnisty z półtłustym serem i pieczarkami (180kcal)



OSZCZĘDZISZ...



297 kcal

147 kcal

253 kcal

230 kcal

176 kcal

139 kcal

125 kcal

370 kcal

147 kcal



*Zadanie finansowane ze  
środków Narodowego  
Programu Zdrowia na lata  
2016-2020*



**NPZ**

NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

