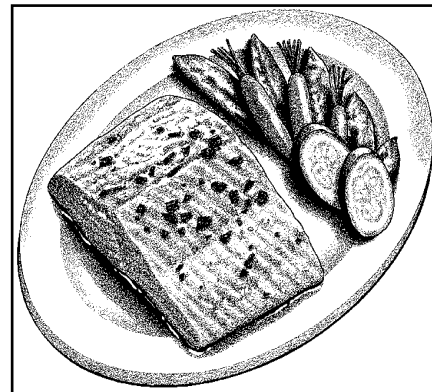


Odżywiaj się zdrowo w restauracjach

Jedzenie w restauracjach to prawdziwa przyjemność. Może być także okazją do zjedzenia zdrowego posiłku, jeżeli wiesz, które potrawy wybrać.

Planuj wcześniej. Jeżeli planujesz zjeść kolację w restauracji, w tym dniu na śniadanie i na obiad wybierz potrawy, które mają niską zawartość tłuszczu.

W restauracji przeczytaj uważnie menu. Spytaj, w jaki sposób przygotowane są potrawy. Jedz małe porcje.



OTO PORADY DOTYCZĄCE ZDROWYCH POKARMÓW:

	TE POKARMY WYBIERAJ CZĘŚCIEJ:	TE POKARMY WYBIERAJ RZADZIEJ:
Napoje	Niskotłuszczowe mleko 100% sok Woda naturalna lub z cytryną Bezkofeinowa kawa lub herbata	Mleko pełnotłuste Napoje gazowane Napoje z alkoholem
Zakąski	Świeże owoce Świeże warzywa Koktajl z owoców morza Dipy niskotłuszczowe lub serek do smarowania	Potrawy z wysoką zawartością masła lub oleju Smażone warzywa Dipy kremowe Serek do smarowania
Zupy	Zupa warzywna lub grochowa Zupa czysta Zupa makaronowa	Zupa z jajkiem Zupa na bazie sera Zupa kremowa
Sałatki	Sałatka z niskotłuszczowym sosem (ocet, cytryna, sos niskotłuszczowy lub sosbeztłuszczowy)	Sałatka z serem, kremowa sos lub majonez
Owoce	Świeże lub gotowane owoce z małą ilością cukru	Owoce z kremem lub z bitą śmietaną
Warzywa	Świeże warzywa (gotowane na parze lub pieczone) Pieczony ziemniak	Warzywa gotowane w maśle, w oleju lub polane śmietaną Frytki, chipsy ziemniaczane

	TE POKARMY WYBIERAJ CZĘŚCIEJ:	TE POKARMY WYBIERAJ RZADZIEJ:
Ryby	Pieczone w piekarniku, gotowane na parze lub pieczone na ruszcie z niewielką ilością dodanego oleju lub tłuszczu	Ryby z dodatkiem oleju lub tłuszczu (smażone, sos tatarski, sosy kremowe lub masło)
Drób	Kurczak, indyk lub kura (gotowane w lekkich sosach i z usuniętą skórą)	Smażone lub z panierką z masła Gęś lub kaczka
Mięso	Chude kawałki mięsa z odkrojonym tłuszczem (i bez panierki z bułki), takie jak: <ul style="list-style-type: none"> • Wołowina Schabowy, polędwica, zrzowy lub comber Chuda mielona wołowina • Wieprzowina Polędwica Wędliny Niskotłuszczowe wędliny	Tłuste kawałki, takie jak: <ul style="list-style-type: none"> • Wołowina „Pierwszej jakości” wołowina Normalna mielona wołowina • Wieprzowina Żeberka Mięso w panierce z bułki Wędliny Mielonka Kiełbasa lub boczek Hot dogi i kiełbaski
Chleb	Chleb pełnoziarnisty, pączki chlebowe pełnopszenny chleb pita	Biały chleb, bułeczki, rogaliki, bułki maślane, ciasta, pączki
Inne produkty zbożowe	Gotowany w wodzie lub na parze lub brązowy ryż Makaron pełnoziarnisty	Smażony ryż, biały ryż, makaron nie zrobiony z całych ziaren
Tłuszcze oleje (używać rzadko)	Niskotłuszczowy sos do sałatek Majonez niskotłuszczowy	Wysokotłuszczowy sos do sałatek Majonez pełnotłuszczowy Masło lub margaryna Tłuszcz spod boczku lub smalec
Przyprawy	Zioła, przyprawy, ocet Sos sojowy z niewielką ilością sodu	Sos A-1, sos sojowy Sos Worcestershire
Desery	Ciasto biszkoptowe Świeże owoce Zamrożone owoce Jogurt smakowy niskotłuszczowy Zamrożony jogurt niskotłuszczowy	Ciasta lub ciasteczka Deser z owoców lub herbatniki Krem lub bita śmietana Kisiel Lody

Źródło: University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, Eating Out the Low-Fat Way.

Departament Edukacji stanu Massachusetts, pracodawca stosujący Działania Afirmacyjne, oddany jest sprawie udostępnienia wszystkich swoich programów i placówek. Nie dyskryminujemy na podstawie wieku, koloru skóry, kalectwa, pochodzenia narodowego, rasy, religii, płci ani orientacji seksualnej.

© 2006 Departament Edukacji stanu Massachusetts. Niniejszym zezwala się na tworzenie kopii całego lub części niniejszego dokumentu dla niekomercyjnych celów edukacyjnych. Jako źródło proszę podać „Departament Edukacji stanu Massachusetts”

Translation provided by the University of Massachusetts Amherst Translation Center - Polish 8/06