

# Zdrowie zaczyna się od jedzenia

# Przewodnik restauracyjny

## Jak znaleźć dobre jedzenie w każdym menu



Z pewnością nadejdzie taki moment, kiedy, czy to z wyboru, czy z powodu wykonywanego zawodu, znajdziesz się w restauracji, przeglądając menu w poszukiwaniu zdrowszych opcji. Restauracyjne menu może wprawiać w dezorientację, ale poniższe rady sprawią, że doświadczenie jedzenia poza domem stanie się przyjemne, satysfakcjonujące i wolne od stresu, a przede wszystkim zdrowe.

## Zawczasu

- W Internecie poszukaj takich terminów jak „śniadanie organiczne”, „lokalna restauracja” czy „wołowina z krów karmionych naturalnie”.
- Jeśli spotykasz się z grupą ludzi, przejmij kontrolę i zaproponuj miejsce, które spełnia twoje wymagania.
- Mniejsze, lokalne restauracje są zazwyczaj bardziej skłonne zastępować składniki lub wprowadzać modyfikacje niż większe sieci.
- Przed wyjściem sprawdź menu i zaplanuj, co zamówisz, aby na miejscu nie dać się skusić innym, mniej zdrowym daniom.
- Weź ze sobą małą butelkę dressingu lub sosu coconut aminos. Nie rób z tego wielkiej sprawy, a większość kelnerów nie będzie miała nic przeciwko temu.

## Po przyjeździe na miejsce

- Przed zajęciem miejsc poproś kelnera, aby nie przynosił do stolika chleba i nie proponował ci deseru.
- Nie wahaj się zapytać o źródło produktów, a także o ukryte składniki (na przykład ser w sałatce) czy metody przygotowania dań.
- Nie bój się używać słowa na „a” (alergia) – w dzisiejszych czasach większość kelnerów została przeszkolona do poświęcania uwagi uczuleniom.

## Zamawianie

- Podczas zamawiania bądź stanowczy, ale uprzejmy. Używaj takich zwrotów jak: „Czy istnieje taka możliwość, aby...” lub „Byłoby miło, gdyby...”.
- Bądź kreatywny! Zamów sandwich bez chleba, sos do pasty na kołderce świeżego szpinaku lub podwójne warzywa jako dodatek.
- Jeśli masz do wyboru mięso ze zwierząt hodowanych konwencjonalnie lub karmionych trawą, wypasanych, odłowionych z natury i organicznych, zrezygnuj z tego pierwszego.
- Jeśli musisz wybrać mięso ze zwierząt hodowanych konwencjonalnie, zamiast kotletów, żeberek czy tłustego steaka wybierz chudsze kawałki – i/lub odetnij cały widoczny tłuszcz.
- Poproś o warzywa ugotowane na parze lub krótko podsmażone z odrobiną masła lub oliwy z oliwek zamiast gotowanych lub smażonych w oleju roślinnym.

## Rachunek, proszę

- Jeśli jesteś zadowolony, podziękuj kelnerowi i szefowi kuchni – i nie żałuj pieniędzy na napiwek, zwłaszcza jeśli zamierzasz jadać tu częściej.
- Jeśli zrobiłeś, co w twojej mocy, aby dokonać mądrych wyborów, nie przejmuj się drobiazgami. Jedzenie poza domem powinno być przyjemne, nie stresujące!
- Praktyka czyni mistrza – wkrótce będziesz ekspertem od znajdowania Dobrego Jedzenia w każdym restauracyjnym menu.