

13 Αυγούστου 2016

# Πως μπορεί να συμβαδίσει η δίαιτα με την έξοδο για φαγητό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν

είναι λίγες οι φορές που έχεις αρνηθεί να ακολουθήσεις την παρέα σου στην έξοδο για φαγητό αφού βρισκόσουν σε περίοδο δίαιτας και δεν ήθελες να τη χαλάσεις.

Ενώ πολλές είναι οι περιπτώσεις που χάνεσαι μέσα στον κατάλογο με τις ατελείωτες περιγραφές των πιάτων αναζητώντας το πιο ελαφρύ γεύμα με τις λιγότερες θερμίδες. Κάτι που σε ταλαιπωρεί ιδιαίτερα να το βρεις αφού οι περιγραφές αποτελούνται από τόσα παχυντικά επίθετα που εσύ καταλήγεις να παραγγείλεις τελευταίος αφού ο σερβιτόρος και όλοι στην παρέα περιμένουν να αποφασίσεις.

Σε αυτήν την περίπτωση κατά πάσα πιθανότητα έχεις παραγγείλει ότι διάβασες τελευταίο στο μενού, αφού ήταν το μοναδικό που θυμόσουν.

Είναι καιρός να αντιμετωπίσεις τον κατάλογο των εστιατόριων και να είσαι κυρίαρχος της δικής σου επιλογής.

Ας δούμε μερικά σημεία που θα πρέπει να δώσεις προσοχή.

- Αφιέρωσε λίγα λεπτά με ηρεμία και χωρίς ταυτόχρονες συζητήσεις ώστε να διαβάσεις το μενού και να ξεχωρίσεις τι σου αρέσει περισσότερο.
- Αν ξεχωρίσεις κάτι, αλλά ταυτόχρονα το θεωρείς παχυντικό, σκέψου το με μικρές παραλλαγές αφαιρώντας δηλαδή τις σάλτσες ή την γαρνιτούρα του και ζήτα από τον σερβιτόρο να σου το ετοιμάσουν όπως το επιθυμείς.
- Μην επηρεάζεσαι από τις επιλογές της παρέας σου. Σκέψου τι έφαγες στο προηγούμενο γεύμα σου και επέλεξε με βάση εκείνο κάτι διαφορετικό.
- Επέλεξε κάποιο φιλέτο ψαριού ή άπαχου κρέατος ψημένο στη σχάρα, χωρίς προσθήκη αλατιού αλλά μπαχαρικών.
- Συνόδευσε πάντα το κυρίως πιάτο σου με κάποια σαλάτα. Μην παρασυρθείς από αλοιφές ή μεζεδάκια, τρόφιμα δηλαδή που θα σου προσθέσουν περισσότερες θερμίδες.
- Σε περίπτωση που υπάρχουν πολλά πιάτα στο τραπέζι για όλους, τότε χώρισε νοητά το πιάτο σου στα δύο, γέμισε τη μία πλευρά με σαλάτα και για την υπόλοιπη επέλεξε άπαχο κρέας και ψητά λαχανικά.
- Πρόσεξε μην παρασυρθείς από ζεστά αρωματισμένα αρτοσκευάσματα, επέλεξε μία με δύο μερίδες πολύσπορου ή ολικής για να συνοδέψεις το πιάτο σου.

- Κλείνοντας, με το τέλος του γεύματός σου απομάκρυνε το πιάτο από μπροστά σου ώστε να αποφύγεις ενδεχόμενο τσιμπολόγημα
- Στην ώρα για το επιδόρπιο θυμήσου πως μία με δύο κουταλιές είναι αρκετές να μας δώσουν την αίσθηση του γλυκού και να ικανοποιήσουν την επιθυμία μας. Μην επιλέξεις κάποιο ατομικό γλυκό αλλά μοιράσου ένα με όλη την παρέα σου. Η πιο ασφαλής επιλογή φυσικά, είναι αυτή των φρούτων. Εκμεταλλεύσου την εποχή και διάλεξε ανάμεσα από καλοκαιρινά, γευστικά φρούτα όπως φράουλες ή κεράσια.
- Συνόδεψε το γεύμα σου με ένα ποτήρι λευκό ή κόκκινο κρασί με πλούσια αντιοξειδωτική δράση. Θυμήσου πως ένα ποτήρι είναι αρκετό για να σε χαλαρώσει και να συμπληρώσει το γεύμα σου.
- Απόλαυσε τις όμορφες εξόδους με καλούς φίλους και αφέσου στην ηρεμία και στο γέλιο της παρέας με σύνεση και σεβασμό στην διατροφή σου. Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

**Πηγή:** [polinagiannioti.gr](http://polinagiannioti.gr)