

Co jeść poza domem?



Szykowanie jedzenia do pudełek

Najbezpieczniej jest szykować sobie jedzenie w domu i pakować do pudełek ponieważ wtedy masz całkowitą kontrolę nad makro i kaloriami. Co zabrać w takie pudełka ??

- ***Kanapki z keto chleba (np. czystoziarnistego)***
- ***Sałatki wszelkiego rodzaju,***
- ***Gofry serowe, warzywne, na słodko,***
- ***Babeczki serowo jajeczne,***
- ***Naleśniki keto z różnymi nadzieniami,***
- ***Paprykę nadziewaną jajkiem lub twarogiem,***
- ***Tortillę z serka wiejskiego lub cukinii***
- ***Wrapy w sałacie,***
- ***Camembert w różnych kombinacjach***
- ***Szaszłyki,***
- ***Placuszki różnego rodzaju,***
- ***Roladki serowe, szynkowe, w sałacie itd,***
- ***Halloumi w boczku,***
- ***Pieczarki faszerowane,***
- ***Koktajle,***

Jedzenie w restauracji

Jeśli masz możliwość wcześniej zerknąć w internecie w menu danej restauracji będzie łatwiej podjąć decyzję. Jeśli nie możesz porozmawiać z kelnerem, że masz uczulenie na gluten oraz jesteś cukrzykiem i czy mógłby zaproponować Ci coś niskowęglowodanowego.

Unikaj zup, z reguły mają dużo ziemniaków czy innych dodatków skrobiowych. Pomijaj zamawianie zestawów bo jeśli na talerzu pojawią się frytki czy ziemniaki trudniej będzie się powstrzymać i zostawić je na talerzu.

Skup się na zamówieniu mięsa czy ryby bez panierki i dodatku surówki ale UWAGA bardzo często surówki są gotowe lub przyprawiane cukrem. Bezpiecznie jest zamówić kiszoną kapustę, ogórki czy świeże ważywa z dodatkiem oliwy zamiast gotowego dresingu.

Polecam również wybrać tatara czy owoce morza.

Najczęściej wybieram :

- **Grillowane mięso z dodatkiem świeżych warzyw,**
- **Burgera bez bułki i sosów,**
- **Szaszłyk,**
- **Tatar,**
- **Kurczaka z rożna,**
- **Salatki bez sosów**

Jedzenie sklepowe

Może zdarzyć się tak, że przez różne sytuacje życiowe jesteśmy zmuszeni kupić coś w pobliskim sklepie lub na stacji benzynowej. Tylko co wybrać w takiej sytuacji?

Najczęściej wybieram :

- **Camembert,**
- **Almette,**
- **Kefir do picia,**
- **Skyr,**
- **Serek wiejski,**
- **Gotowe sałatki (pomijam sosy),**
- **Migdały lub orzechy laskowe,**
- **Kabanosy,**
- **Chipsy mięsne (np. z salami)**
- **Mozzarella,**
- **Szparagi gotowane w słoiku,**
- **Ogórki kiszzone lub świeże,**
- **Pomidorki koktajlowe,**
- **Papryczki nadziewane serkiem w oliwie,**
- **Paluszki lub warkocze serowe.**

Warto mieć schowane sztucce gdzieś w samochodzie czy torebce lub zapytać w sklepie czy mają choćby darmowe patyczki do lodów a łatwiej będzie zjeść np. Almette

Jedzenie imprezowe

Tu zależy gdzie idziesz i jakie będzie menu.
Na takich imprezach nie jesteś w stanie trzymać makro i kalorii w ryzach.

Miej jedną zasadę w głowie: **IM MNIEJ WĘGLI TYM LEPIEJ.**

Dzięki liście produktów keto wiesz co możesz wybrać z danego stołu.

- Możesz wypić rosół bez makaronu,
- Wszelkiego rodzaju mięsa,
- Sałatki - najlepiej świeżych bez produktów wysokowęglowodanowych
- Tatar,
- Koreczki,
- Śledzie,
- Jajka pod różną postacią,
- Ryby,

Jeśli idziesz na imprezę warto pominąć swój największy posiłek w ciągu dnia i pamiętać o tym, że uroczystość jest po to żeby się bawić i spędzić wspólnie czas a nie żeby bez przerwy jeść.