**Как правильно питаться в заведениях общепита?**

*Придерживаясь здорового образа жизни мы, конечно же, стараемся питаться правильно. Но не всегда есть возможность приготовить еду дома. Можно ли питаться правильно, здорово и без лишних калорий, посещая заведения общепита? Какие хитрости позволят сделать ресторанную еду менее калорийной? Разбираемся подробнее.*



**Выбирайте правильное заведение**

Если за вами стоит решение, куда пойти, старайтесь выбрать то заведение, меню которого вы хорошо знаете. Это может быть [вегетарианский](http://www.missfit.ru/diet/vegetarianism/) ресторан (если вы вегетарианец), суши-бар с некалорийными рыбными блюдами, салат-бар с обилием свежих овощей, а также другие заведения, меню которых строится на основах правильного питания. Кстати, если вы на диете, избегайте ресторанов итальянской кухни — как правило, здесь все блюда очень вкусные, но невероятно калорийные. Наша национальная кухня, привычная вкусу, тоже будет жирной и не самой полезной.

Во многих ресторанах есть специальные [меню для худеющих](http://www.missfit.ru/pohudenie/menyu-dlya-pokhudeniya/). Они так, конечно же, не называются, но есть прейскурант с блюдами, которые содержат минимум калорий. Да и, в принципе, любое уважающее себя заведение общественного питания будет указывать в меню калорийность предлагаемых блюд. Очень многие кафе и рестораны также предлагают постное меню — для тех, кто придерживается Великого поста или употребляет постные блюда по пятницам.

Иногда возможности выбрать заведение нет: к примеру, вас пригласили на дружеские посиделки, а с местом уже определились. Или это было приглашение на праздничное застолье по случаю какого-то торжественного события. В этих случаях вам помогут другие хитрости и приемы.

**Выбирайте правильные блюда**

Если вы правильно питаетесь, то и сами сможете хотя бы с примерной точностью определить калорийность того или иного блюда. Потому, конечно же, отдавайте предпочтение при заказе салатам, овощным супам, нежирному мясу, свежим овощам и фруктам. Такие манящие описания как «в хрустящей корочке», «с взбитыми сливками», «с сырным соусом» игнорируйте и не поддавайтесь на их аппетитность. Отбивная, жаренная в сухарях, будет куда калорийнее куриного стейка без всякой «обложки», а салат из свежих овощей с соусом (под которым обычно подразумевается майонез) будет излишне жирным.

Кстати, о салатах: вы вполне можете воспользоваться своим правом изменить состав блюда. К примеру, если в [салат](http://www.missfit.ru/diet/salaty-dlya-pokhudeniya/), помимо куриного филе или печени добавляется жареный бекон (а это традиционный рецепт печеночного салата), попросите не класть его в блюдо. То же и с соусом: попросите заправить салат вместо майонеза ложечкой оливкового масла, или и вовсе ничем не заправлять. Соус или масло пусть вам принесут отдельно — так вы сможете контролировать его количество в блюде. В хорошем заведении вам никогда не откажут в подобных просьбах.

Еще один нюанс: не заказывайте несколько блюд сразу, даже если вам кажется, что вы очень голодны. Закажите сначала первое блюдо или салат, а съев его, подождите 10-15 минут, пока придет насыщение. Возможно, после этого вам уже ничего больше не захочется. Еще один момент: заказывая мясные изделия, не берите к ним гарнир в виде риса, картофеля и т.п. Лучше закажите к стейку салат из капусты или свежих овощей — это будет отличным вариантом. Если не знаете, что входит в состав того или иного блюда, обязательно уточняйте ингредиенты у официанта.

**Что еще стоит учесть?**

Главный совет, который мы хотим дать всем тем, кто худеет, сидит на диете или придерживается правильного питания: не зацикливайтесь на еде слишком уж сильно! Один раз в неделю вы вполне можете позволить себе пойти в ресторан и съесть любимое блюдо, даже если оно будет более калорийным, чем то, что вы привыкли готовить дома. Устройте себе эдакий cheat day и насладитесь им сполна. При этом, конечно же, не стоит забывать, что часто устраивать такой food relax не стоит — раза в неделю будет достаточно. К тому же, поход в ресторан должен быть одним по количеству — скажем, на обед или на ужин. Это — полноценный прием пищи, а не дополнительная утеха, которая добавит калорий в вашу дневную норму.

Если вам предстоит поход в ресторан с компанией, и вы боитесь, что не сумеете сдержаться, и начнете есть все те вкусности (но не полезности), которые едят другие, перекусите перед встречей. Не стоит есть что-то тяжелое или калорийное. Творог, овощной салат или стакан йогурта сделают свое дело: в заведении общепита вы точно сумеете совладать со своим аппетитом.

Избегайте также большого количества алкоголя: он калорийный сам по себе, да еще и провоцирует дополнительный аппетит, даже если организм не голоден по сути. Из напитков выбирайте сухое вино, сухое мартини, можно позволить себе бокал коньяка, но не запивайте его сладкими соками. Пейте негазированную воду или фруктовые фреши. Хотите кофе? Заказывайте черный или с обезжиренным молоком. То же касается и чая — обязательно пейте его без сахара.

ИСТОЧНИК: <https://zen.yandex.ru/media/missfit/kak-pravilno-pitatsia-v-zavedeniiah-obscepita-5b67156f35269000a986a52e>