



Evropský projekt FOOD

Na podporu zdravého
a vyváženého stravování

Seznamte se s praktickými doporučeními,
jak si vybírat jídla v restauracích



Partner projektu



Tipy a rady, jak odlehčit nabídku jídel ve Vaší restauraci

1 POLÉVKY

- Je-li vydatná polévka v nabídce, dejte si ji s pečivem jako hlavní jídlo.
- Vybíráte-li si denní menu, snažte si k hlavnímu jídlu zvolit méně energeticky náročné polévky, jako např. vývar se zeleninou.



2 MENŠÍ PORCE

- Ptejte se obsluhy, zda nabízejí menší porce.



Partner projektu



3 PŘÍLOHY K HLAVNÍM JÍDLŮM

- Vybírejte si z nabídky jídel, jejichž součástí je i zeleninová příloha.
- U typicky českých jídel (svíčková, guláš apod.), kde tvoří přílohu knedlíky, se snažte dát si poloviční porci.
- Vyhýbejte se smaženému masu či zelenině v kombinaci se smaženou přílohou.
- Je-li možnost volit si přílohu, zvolte si namísto hranolků – brambory, čerstvou či dušenou zeleninu apod.



4 ZELENINA

- Dejte si alespoň 1x týdně jedno čisté zeleninové hlavní jídlo (nesmažené), stejně tak vařte-li doma, řiďte se sezonní nabídkou zeleniny, vyjde vás to levněji.
- V letních měsících si dávejte zeleninové saláty jako hlavní jídlo.
- Hlavní jídla doplňujte menší porcí salátu.
- Klasické saláty typu okurkový, rajčatový apod. se mohou stát pevnou součástí vašeho jídelníčku.



5 HOTOVÁ JÍDLA

- Hotová jídla bývají často cenově dostupnější. Zde se snažte váš výběr čas od času obohatit o jídla méně kalorická, nesmažené zeleninové pokrmy, saláty z čerstvé zeleniny či lehčeji a energeticky méně náročně připravená jídla.

