

MENJAR FORA DE CASA EQUILIBRADAMENT

Cada cop les persones escullen més l'opció de menjar fora de casa, en un restaurant, pizzeria, braseria, etc. Quan estem fent dieta és important saber què s'ha d'escollir per no saltar-se la dieta.

ESMORZAR CAFETERIA O FLECA

- Entrepà integral mini de pernil dolç o salat (sense greix visible)
 - Entrepà mini vegetal sense maionesa
 - Entrepà de tonyina
- +
- Cafè amb llet desnatada o cafè sol amb sacarina o suc de taronja natural o infusió sense sucre

DINAR O SOPAR

PIZZERIA

Primers plats: Amanida verda, carpaccio de bou, salmó, bacallà

Segons plats:

Pizza: margarita, vegetal, tropical, tonyina, pernil dolç o pernil salat

Pasta: amb salsa tomàquet, amb verdures, evitar salses amb cremes de llet, formatges...

RESTAURANT O BRASERIA

Primers plats:

Amanida verda

Escalivada

Espàrrecs amb pernil

Meló o pinya amb pernil

Amanides fredes (d'arròs, pasta) sense salsa

Cremes de verdures

Parrillades de verdures

Segons plats:

Carn de pollastre, vedella, conill o peix + guarnició

Guarnició: patata al forn, amanida, escalivada,

xampinyons, carxofes, etc.

POSTRES:

- Fruita natural
- Suc de taronja natural
- logurt

**Escolliu sempre plats sense condimentar i amb poca salsa.
No s'ha de menjar PA, si en algun plat escollit ja inclou hidrats de carboni.**