

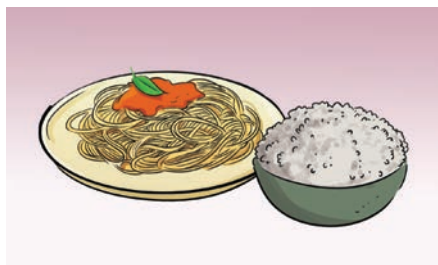
10 - Al ristorante

Quando si consuma un pasto fuori casa, non ridurre o eliminare troppo i cibi che contengono carboidrati per non andare incontro al rischio di ipoglicemia. È opportuno, invece, non esagerare con l'apporto calorico. Ricordiamo che le bevande alcoliche sono sconsigliate in gravidanza.

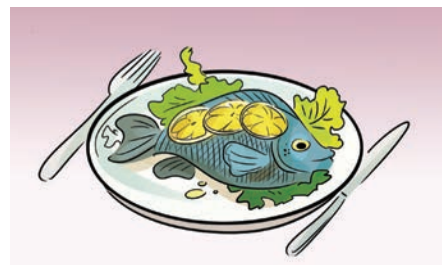
Menu consigliato



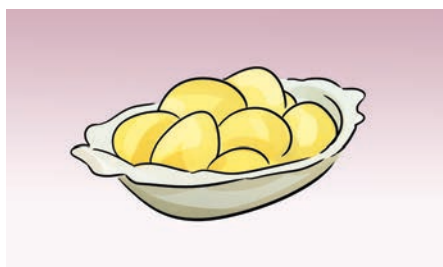
Antipasti: scegliere piatti senza maionese, o altre salse, e valutare se apportano o no carboidrati per gestire correttamente la terapia insulinica.



Primi piatti: sceglierli poco elaborati, chiedere pasta o riso al dente, meglio se integrali. Valutare visivamente se la porzione corrisponde a quella solita, per potersi somministrare la terapia insulinica adeguata.



Secondi piatti: scegliere preparazioni semplici ed evitare fritti e impanature.



Contorni: meglio evitare le patate fritte, perché possono innalzare la glicemia e apportano molti grassi e calorie per porzione. Le patate, bollite o al forno, vanno considerate fonte di carboidrati e come alternativa a pasta o pane.



Contorni: le verdure cotte possono nascondere elevate quantità di grassi di scarsa qualità. Meglio quelle di stagione, crude. Se si scelgono legumi, controllare la quantità di carboidrati totali nel pasto.



Formaggi: costituiscono una pietanza e non andrebbero aggiunti al pasto. Non vanno accompagnati con miele e marmellate che alzano la glicemia.



Dolci: è sconsigliato aggiungere ad un pasto consumato al ristorante anche il dolce e il dessert. Se non si vuole rinunciare, scegliere preparazioni semplici.



Frutta: preferire quella fresca e di stagione. Attenzione alle macedonie: verificare che non contengano zucchero aggiunto o panna.



Crackers e grissini: non sono solo fonti di carboidrati ma anche di grassi e di sale. Bisogna tenerne conto se si deve controllare anche l'apporto calorico.