

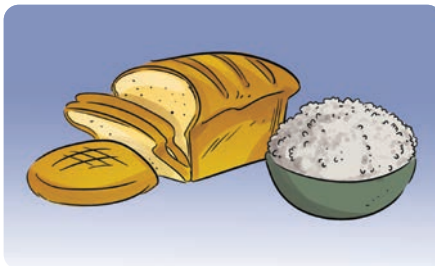
23 - Në restorant

Kur konsumoni një vakt ushqimor jashtë shtëpisë, zgjidhni ushqimet në mënyrë të vetëdijshme që të mos e ekzagjeroni me marrjen e kalorive dhe të mos eliminoni karbohidratet.

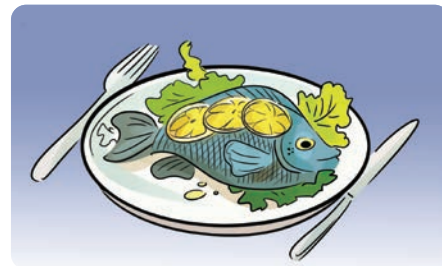
Menuja e këshilluar



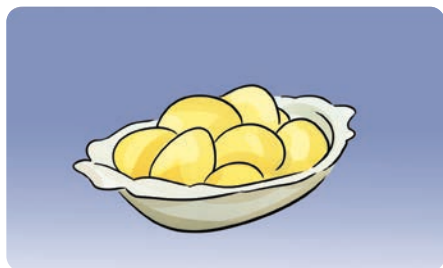
Antipastat: zgjidhni pjata pa majonezë apo salca të tjera dhe vlerësoni nëse përmbajnë ose jo karbohidrate për të menaxhuar në mënyrë korrekte terapinë e insulinës.



Pjatat e para: zgjidhni të gatuar pak, kërkonte makarona ose oriz pak të zier (al dente), mundësisht integral. Vlerësojeni me sy nëse racioni korrespondon me atë që konsumoni zakonisht, për të qenë në gjendje të merrni terapinë e duhur të insulinës.



Pjatat e dyta: zgjidhni të gatuar thjeshtë dhe shmangni të skuqurat dhe përgatitjet me galetë të shtypur.



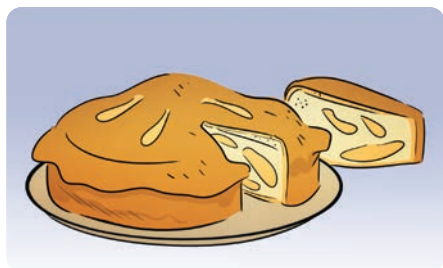
Garniturat: shmangni patatet e skuqura pasi mund të rritin vlerat e glicemisë dhe ju furnizojnë me shumë yndyra e kalori për racion. Patatet, të ziera apo të pjekura në furrë, duhet të konsiderohen si burim karbohidratesh dhe si alternativë ndaj brumit ose bukës.



Garniturat: perimet e gatuar mund të fshehin sasi të larta yndyrash të këqija. Perimet e gjalla dhe ato të sezonit janë opsion më i mirë. Nëse zgjidhni bishtajoret, kontrolloni sasinë totale të karbohidrateve në vakt.



Djathërat: përbëjnë një pjatë dhe nuk duhet t'i shtohen vaktit. Nuk duhet të shoqërohen me mjaltë dhe marmelata që rritin gliceminë.



Ëmbëlsirat: nuk këshillohet të konsumohen pas vaktit në restorant. Nëse nuk doni të hiqni dorë, zgjidhni ëmbëlsira me përgatitje të thjeshtë.



Frutat: preferoni frutat e freskëta dhe ato të sezonit. Bëni kujdes me sallatat e frutave: sigurohuni që të mos përmbajnë sheqer të shtuar ose ajkë.



Biskotat e kripura dhe shkopinjtë e bukës: janë jo vetëm burim karbohidratesh por edhe burim yndyrash e kripe. Kjo gjë duhet marrë parasysh nëse ju duhet të kontrolloni furnizimin me kalori.