

Co jíst v restauracích a na benzínkách

Praktický manuál, pokud jíš mimo domov

Proč na tom záleží

Celý den jezdíš na schůzky. Sedíš za počítačem nebo s klienty. Pak si sedneš do auta a jedeš na další meeting. A někde mezi tím potřebuješ jíst.

Problém není v tom, že jíš venku. Problém je v tom, že většina jídel venku tě energeticky zatíží místo toho, aby ti energii dodala. Po obědě jsi unavený, nesoustředěný a taháš se celé odpoledne.

Tento manuál ti ukáže, jak jíst venku tak, abys měl energii na celý den.

5 nejlepších jídel z běžných restaurací

1. Kuřecí nebo krůtí maso s rýží a salátem

Lehké maso, jednoduchá příloha, zelenina. Klasika, která funguje. Vyhni se smetanovým omáčkám, pokud chceš zůstat lehký.

2. Grilovaný losos nebo pstruh s bramborami

Ryba je ideální – omega-3 mastné kyseliny, lehce stravitelné. Pokud mají quinou místo brambor, ještě lepší.

3. Hovězí steak s zeleninovým salátem

Kvalitní bílkovina. Vyhni se hranolkám – vezmi si salát nebo grilovanou zeleninu. Steak ideálně medium, ne propečený.

4. Těstoviny s kuřecím masem (ne smetanová omáčka)

Pokud jsou celozrnné těstoviny, výborně. Rajčatový základ je lepší než smetanový. Vždy s masem, ne jen těstoviny.

5. Asijská kuchyně – kuřecí/hovězí s rýží a zeleninou

Wok, thajské curry, vietnamská kuchyně. Lehké, rychle stravitelné. Vyhní se smaženým variantám (smažené nudle, smažená rýže).

Čemu se v restauracích vyhnout

Smažená jídla – smažený řízek, hranolky, smažený sýr. Trávíš je hodiny a ubírají energii.

Těžká česká kuchyně – svíčková, vepřo-knedlo-zelo, guláš s knedlíky. Knedlíky se tráví i několik hodin. Po takovém obědě budeš unavený celé odpoledne.

Vepřové maso – velmi tučné, hůře stravitelné. Pokud máš na výběr, vždy vol kuřecí, krůtí nebo hovězí.

Fast food – burgery, pizza, kebab. Kombinace bílého pečiva, nekvalitních tuků a zpracovaného masa.

Smetanové omáčky – zatěžují trávení. Pokud chceš zůstat ve formě, vyhní se jim.

3 varianty jídel na benzínkách (nejmenší zlo)

Na benzínkách je výběr tragický. Volíš mezi lepším zlem. Tady jsou tři možnosti, které tě nezabijí:

Varianta 1: Hovězí jerky + nesolené oříšky

Sušené maso je čistá bílkovina. Oříšky (arašídý, kešu) doplní zdravé tuky. Rychlá svačina, která tě zasytí.

Varianta 2: Celozrnná bageta se šunkou

Pokud máš větší hlad. Vyber tmavší pečivo, ideálně se šunkou (ne salámem). Pozor na majonézu – pokud jde, požádej bez ní.

Varianta 3: Mozzarella nebo parenica

Čistá bílkovina bez balastu. Pokud je benzínka spojená s větším shopem, tohle bývá k dispozici.

Čemu se na benzínce vyhnout: Párkům v rohlíku, sladkostem, energy drinkům, smaženým věcem, bílému pečivu.

5 rychlých jídel na schůzkách

Když jsi s klientem a potřebuješ vypadat profesionálně – ne jako někdo, kdo po obědě usne.

1. Caesar salát s kuřecím masem

Klasika pro schůzky. Lehký, ale sytý díky masu. Požádej o dresink zvlášť.

2. Grilované kuřecí prso s přílohou

Jednoduché, čisté, profesionální. Příloha ideálně rýže nebo brambory (ne hranolky).

3. Losos na grilu se zeleninou

Elegantní volba. Ryba = lehké trávení = žádný útlum po obědě.

4. Carpaccio nebo tatarák

Pokud jsi v lepší restauraci. Syrové maso se tráví rychle a dodá bílkoviny.

5. Polévka + menší hlavní chod

Pokud nechceš být přejedený. Vývar nebo zeleninová polévka + kousek masa se salátem.

Přesné věty, co říct obsluze

Někdy potřebuješ jídlo upravit. Tady jsou věty, které fungují:

„Mohl/a bych místo hranolků salát?“ Většina restaurací to udělá bez problémů.

„Bez omáčky, prosím. Nebo omáčku zvlášť.“ Kontroluješ, kolik omáčky sníš.

„Je možné to připravit na grilu místo smažení?“ Funguje u masa i zeleniny.

„Mohla bych dresink zvlášt’?“ U salátů. Většina dresinků je plná cukru a nekvalitních tuků.

„Jaké maso doporučujete? Ideálně něco lehčího.“ Obsluha ti poradí. A ty vypadáš, že víš, co chceš.

„Bez majonézy, prosím.“ Na benzínkách i v restauracích.

Jak se vyhnout útlumu po obědě

Útlum po obědě není normální. Je to signál, že jsi snědl něco, co tě energeticky zatížilo.

Pravidlo 1: Vyhní se těžkým kombinacím

Maso + knedlíky + smetanová omáčka = garantovaná únava. Čím jednodušší jídlo, tím lépe.

Pravidlo 2: Nejez se přecpaný

Lepší menší porce a případně svačina později. Přejedení = tělo dává energii na trávení místo na práci.

Pravidlo 3: Vynech bílé pečivo

Rohlíky, housky, bílý chléb. Rychle zvýší hladinu cukru a pak přijde propad. A s ním únava.

Pravidlo 4: Pozor na sladké dezerty

Pokud musíš, tak až hodinu po jídle. Nikdy hned po obědě – rozhází ti hladinu cukru.

Pravidlo 5: Pij vodu, ne sladké nápoje

Cola, džusy, limonády – všechno to jsou rychlé cukry. Po krátkém energetickém výkyvu přijde útlum
