



EMAGRECER COM ENERGIA

DICAS PARA COMER
FORA

INDICE

Coma com baixo teor de carboidratos enquanto janta fora.....	3
35 dicas para comer fora com uma dieta baixa em carboidratos.....	3
Conheça as regras.....	4
Leve um contador de carboidratos.....	4
Evite zonas de alta pressão.....	4
Verifique sua motivação.....	5
Não morra de fome.....	5
Leia o menu.....	5
Esteja preparado.....	5
Jante com seus apoiadores.....	6
Não fuja de gorduras saudáveis.....	6
Livre-se das panificações.....	7
Alternativas de batatas fritas.....	7
Você pode fazer amigos com salada.....	7
Escolha os lados com baixo teor de carboidratos.....	8
Pizza.....	8
Controle o seu apetite e você controlará a tentação.....	8
Não abandone sua sobremesa.....	9
Escolha bebidas com cuidado.....	9
Escolha apenas carnes grelhadas.....	9
Fique com os favoritos antiquados.....	9
Não tenha medo de experimentar.....	10
Água em Todo Lugar.....	10
Uma variação de pratos de massa.....	10
Mais diversão com macarrão.....	10
Sushi.....	10
Seja picante.....	11
O óleo voltou.....	11
Quebrando o jejum.....	11
A festa mexicana.....	11
O Buffet de Aperitivos.....	12
Elimine a cesta de pão.....	12
Um café melhor.....	12
Ideias para sopa.....	12
Questões sobre Chilli.....	12
Seja assertivo.....	13
Permaneça na faixa.....	13

CONSIDERAÇÕES INICIAIS



35 DICAS PARA COMER FORA COM BAIXO CARBOIDRATO:

Boas escolhas e planejamento são as chaves para o seu sucesso!

Coma com baixo teor de carboidratos enquanto janta fora

Apesar da opinião popular, comer fora enquanto vive um estilo de vida com baixo teor de carboidratos não precisa ser doloroso e você não precisa se sentir culpado ao saborear suas refeições. É perfeitamente possível desfrutar de comida deliciosa e surpreendente enquanto você está comendo fora e ainda perder peso.

Quer você viaje muito ou goste de comer fora com pouca frequência, é fácil ser pego de surpresa, o que pode levar à sobrecarga de carboidratos. Ao planejar com antecedência e fazer escolhas bem pensadas, você pode encontrar opções de baixo teor de carboidratos em qualquer restaurante.

CONHEÇA AS REGRAS



As principais regras para comer com baixo teor de carboidratos é fugir de amidos e açúcares; isso significa que as possibilidades são realmente ilimitadas ao comer fora.

Leve um contador de carboidratos

É muito importante saber a contagem de carboidratos de vários alimentos, especialmente quando você está em uma dieta estritamente baixa em carboidratos, como a Cetogênica ou Atkins™. Portanto, certifique-se de ter um contador de carboidratos, eles vêm em minilivros ou aplicativos para seus smartphones.

Evite zonas de alta pressão

Ok, então sua comida favorita de todos os tempos é italiana e você ama seus pratos de massa, ou talvez você não consiga se imaginar comendo um banquete chinês sem alguns rolinhos de ovo, então quando você começar um plano de baixo teor de carboidratos, pode ser melhor para evitar essas zonas de alta pressão pelo menos até que você esteja adaptado ao estilo de vida. Portanto, escolha outros restaurantes e dê um tempo.

VERIFIQUE SUA MOTIVAÇÃO



Antes mesmo de sair para comer, é uma boa ideia reafirmar seus objetivos de se manter motivado e evitar a tentação. Uma regra fácil de lembrar é o GBA - grãos, batatas e açúcares. Não coloque isso no seu prato.

Não morra de fome

Nunca vá a um restaurante quando está faminto. Ao comer quando está com muita fome, você não só aumenta a possibilidade de sair do plano, mas também corre o risco de comer demais. À medida que o tamanho da sua refeição aumenta, aumenta também o risco de uma fome reativa. Se você achar que este é um problema comum, experimente fazer refeições menores com intervalos de 3 a 4 horas e coma devagar e deliberadamente.

Leia o menu

Devido à alta popularidade das dietas com baixo teor de carboidratos, muitos restaurantes estão adicionando “contagem de calorias”, “saudável para o coração” e outros rótulos em seus itens de menu, incluindo “baixo teor de carboidratos”. Faça a pesquisa e encontre aqueles em sua área que fazem isso e sempre verifique o menu para essas etiquetas, não importa onde você coma.

Esteja preparado

Antes mesmo de sair de casa, você pode começar visualizando o menu do restaurante ou dos cafés online. Ao se familiarizar com o menu, você pode anotar mentalmente quais pratos são saudáveis e evitar tomar uma decisão desinformada, prejudicial à saúde e impulsiva.

JANTE COM SEUS APOIADORES



As pessoas podem realmente ser imprevisíveis, às vezes há aquelas que simplesmente não entendem o que você está fazendo e por que está fazendo, e às vezes elas simplesmente não gostam de si mesmas e projetam isso em você, sendo críticas aos seus esforços para perder peso.

Esse tipo de crítica e negatividade não é apenas irritante e indesejável, mas pode facilmente impedi-lo de seguir seu plano, fazer você se sentir constrangido e envergonhado e, na pior das hipóteses, pode impedi-lo de cumprir seus objetivos de longo prazo.

Portanto, se o tio João ou sua amiga Natalia estão comentando o seu hambúrguer embrulhado em alface ou no burrito, pare de sair com eles e escolha companheiros de jantar que lhe deem apoio.

Não fuja de gorduras saudáveis

Tentar cortar qualquer alimento de sua dieta sem substituí-lo é um atalho para o fracasso e não faz diferença com os carboidratos. Ao substituir carboidratos por gordura saudável, você não apenas mantém o apetite sob controle, mas também fornece energia ao corpo para que possa manter sua dieta baixa em carboidratos. Isso significa que você pode colocar um pouco de manteiga de verdade em seu bife, pedir que cozinhem seus ovos em manteiga de verdade e pedir azeite de oliva e vinagre em suas saladas.

LIVRE-SE DAS PANIFICAÇÕES



O pão é um carboidrato e oferece poucos benefícios nutricionais. Qualquer sanduíche pode ser embrulhado em alface, e isso inclui hambúrgueres, sanduíches de frango e bife. Você também pode comer apenas os recheios com uma faca e um garfo, sem o pão. Se o restaurante não souber como embrulhar a alface, peça algumas folhas grandes de alface e faça você mesmo.

Alternativas de batatas fritas

Seu restaurante pode oferecer palitos de cenoura assados, então descubra. Do contrário, peça um hambúrguer embrulhado em alface e depois peça algumas fatias de bacon crocante extra à parte. Com a crocância do bacon, você nunca vai sentir falta das batatas fritas.

Você pode fazer amigos com salada

Sabemos, pelos sucos de frutas, que só porque algo é natural não significa que seja saudável e você deve estar atento aos ingredientes de sua salada por esse motivo.

Sempre pergunte o que está incluído na salada e evite feijão, milho ou outros amidos. Não peça aquelas que vêm com uma casca, e peça que as torradas e as tiras de massa sejam removidas.

Pedaços de bacon de verdade são bons, assim como o queijo na salada. Peça molho à parte para controlar a ingestão, principalmente com ingredientes cremosos que incluem alguns carboidratos. Qualquer carne incluída deve ser grelhada e nunca empanada ou frita.

ESCOLHA OS LADOS COM BAIXO TEOR DE CARBOIDRATOS



Se a sua entrada incluir acompanhamentos com alto teor de carboidratos, como macarrão, arroz ou batatas fritas, pergunte se você pode substituí-los por opções com baixo teor de carboidratos, tipo vegetais como brócolis, aspargos ou uma salada. Os restaurantes quase sempre ficarão felizes em acomodá-lo. Aconteça o que acontecer, peça que não ponham amido no seu prato para evitar a tentação.

Pizza

Todo mundo adora pizza, mas a maioria dos carboidratos ruins está na crosta, não no molho e nas coberturas. Então, deixe a crosta no prato, pegue um garfo, coma os recheios e divirta-se!

Controle o seu apetite e você controlará a tentação

Você pode se dar uma vantagem para evitar a tentação de todos os itens do cardápio com alto teor de carboidratos comendo algo saudável antes de sair. Isso o ajudará a evitar comer demais e fazer escolhas prejudiciais. Escolha algo que seja saudável e satisfatório, mas que não destrua completamente seu apetite, como algumas nozes ou fatias de abacate.

DICAS PARA COMER FORA - EMAGRECER COM ENERGIA

NÃO ABANDONE SUA SOBREMESA



Desejando algo doce para terminar sua refeição? Não estrague todo o seu trabalho árduo pedindo farinha, açúcar e um desastre cheio de gordura.

Em vez disso, se o seu companheiro de jantar pediu sobremesa, dê uma mordida na dele ou, melhor ainda, peça algumas frutas frescas, como framboesas e um monte de creme de leite fresco para uma opção de sobremesa com baixo teor de carboidratos. É realmente tudo o que você precisa para se livrar daquele desejo guloso.

Escolha bebidas com cuidado

Refrigerantes e álcool são ricos em carboidratos, então escolha alternativas com baixo teor de carboidratos, como chá, café sem açúcar, água e água com gás. Se você deseja beber álcool, algumas opções com baixo teor de carboidratos são vinho seco e destilados (puro ou com soda).

Escolha apenas carnes grelhadas

Evite qualquer coisa frita e escolha apenas frango grelhado, peixe e bife.

Fique com os favoritos antiquados

Realmente não há substituto para comida de verdade. Frequentemente, a melhor opção é uma combinação simples de carne e vegetais sem amido, especialmente se o restaurante oferece carnes orgânicas e alimentadas com capim. Se você não come carne vermelha ou quer uma opção mais magra, opte pelo frango, frutos do mar ou peixes.

NÃO TENHA MEDO DE EXPERIMENTAR

Frequentemente, as pessoas não percebem como sua culinária é limitada até viajarem para o exterior. Várias outras culturas oferecem uma variedade de lanches saudáveis e com baixo teor de carboidratos, além de opções de refeições, como anchovas secas e chips de algas marinhas e alimentos preparados com óleo de coco.

Água em Todo Lugar

A água tem alguns grandes benefícios, além de ser obviamente livre de calorias. Beber água antes das refeições ou com o estômago vazio ajuda a diminuir o apetite. Beber 2 copos ao acordar limpa o sistema renal e hidrata o canal alimentar. Beber 8 copos por dia ajuda a prevenir a constipação.

Uma variação de pratos de massa

Quando se trata de macarrão, você terá dificuldade em encontrar um alimento mais rico em carboidratos, e é por isso que muitas pessoas não conseguem deixar de comê-lo. Quando você come macarrão puro, sem molho, também percebe como ele realmente fica sem gosto. As pessoas não amam macarrão, elas amam molho para macarrão.

Obtenha todo o sabor da sua refeição italiana favorita colocando esse molho na carne e nos vegetais. Isso funciona com marinara e molho Alfredo, que fica bem com frango e brócolis sem o macarrão.

Mais diversão com macarrão

Verifique o menu para uma massa de abobrinha cortada em espiral, muitos restaurantes aderiram à revolução vegetal em forma de macarrão, permitindo que você desfrute de seus pratos de massa favoritos com baixo teor de carboidratos.

Sushi

Se o sushi é uma de suas refeições preferidas, você ainda pode apreciá-lo, mas sem o arroz. Pegue seus sushis cortados sem arroz ou peça sem arroz; outra boa opção é adicionar pepino aos rolos.

Os pratos de sashimi são boas escolhas ou você pode simplesmente pedir uma das muitas saladas de sushi que incluem peixe fresco sobre uma cama de verduras; salada de atum picante é uma ótima escolha.

SEJA PICANTE

Molhos podem ser uma verdadeira ajuda. O molho de tomate, por exemplo, contém principalmente carboidratos, enquanto o molho bernaise contém principalmente gordura. Se você não tiver certeza, pergunte ao garçom sobre os ingredientes e evite o molho se ele for feito com farinha ou açúcar. Outra opção é pedir o molho por fora para controlar quanto acrescenta à refeição.

O óleo voltou

Você pode não ter notado, mas às vezes os restaurantes regam sua refeição com óleos vegetais mais baratos em vez de usar azeite. Esta é uma escolha menos saudável e o óleo vegetal também é rico em gorduras ômega 6. Você pode contornar isso levando uma pequena garrafa de azeite de oliva com você.

Quebrando o jejum

Para um desjejum saudável, os ovos são realmente o seu melhor amigo e a variedade de pratos criados com eles é ilimitada.

Alimentos a evitar no seu pedido de café da manhã são aveia, batatas fritas, waffles, panquecas e torradas.

Pode comer bife com ovos, omeletes recheadas com queijo, vegetais e carnes, e o clássico prato de bacon ou linguíça com ovo é sempre bom.

A festa mexicana

Os pratos mexicanos são tipicamente um desastre com alto teor de carboidratos, mas existem variações com baixo teor de carboidratos. Recheios de burrito podem ser comidos sem a tortilha, basta pedir que o recheio seja servido em uma tigela e usar o garfo. Certifique-se de pedir sem feijão ou arroz.

Os tacos podem ser embrulhados em uma folha de alface em vez de uma tortilha.

Você pode saborear aquele molho com pepinos fatiados ou outros vegetais fatiados em vez de batatas fritas ricas em carboidratos.

Uma das opções mais saudáveis com baixo teor de carboidratos em um autêntico restaurante mexicano é o coquetel de camarão ou ceviche. Guacamole (sem as tortilhas) é a sua opção saudável.

O BUFFET DE APERITIVOS



Você pode criar um mini buffet com baixo teor de carboidratos pedindo uma salada para o jantar e alguns aperitivos com baixo teor de carboidratos, como cogumelos recheados, coquetel de camarão ou bife tártaro.

Elimine a cesta de pão

Assim que você se sentar, peça ao garçom para não trazer pão à mesa. Isso ajuda a evitar a tentação.

Um café melhor

O seu café favorito, Frappuccino, e outras misturas, são carregados de açúcar. Em vez disso, pegue um café normal, adicione meio a meio com creme de leite e um pouco de adoçante artificial e você terá um doce com baixo teor de carboidratos.

Ideias para sopa

A sopa pode ser muito baixa em carboidratos, mas escolha aquelas sem arroz, macarrão, milho ou batata. Sopas com creme podem ser boas, como o Creme de Brócolis.

Não tenha vergonha de pedir ao garçom uma lista completa de ingredientes.

Questões sobre Chilli

O Chilli é ótimo, exceto pelo feijão; às vezes você pode ter sorte e encontrar um lugar que sirva Chilli realmente bom sem nenhum feijão.

SEJA ASSERTIVO



Nunca se intimide em pedir variações e preparação de sua comida da maneira que você deseja.

Os restaurantes que amam e apreciam seus clientes cumprirão tudo o que puderem, e você nunca deve permitir que a timidez ou a falta de assertividade o impeçam de desfrutar de um jantar com baixo teor de carboidratos!

Permaneça na faixa

Monitore seu sucesso em comer fora à medida que progride, se mais frequentemente você se desviar de seu plano de baixo teor de carboidratos quando estiver em restaurantes, então apenas evite-os por um tempo ou limite-se em sair para comer.

No final das contas, o mais importante é que você se adapte adequadamente à sua nova maneira de comer, e se os restaurantes interferirem nisso, então que seja, eles ainda estarão lá quando você atingir seus objetivos, ou quando for capaz de resistir à tentação.

Você ainda pode desfrutar de socializar com amigos e familiares, convidando-os para ir à sua casa em vez de sair, onde você pode controlar o menu.

Fique bem e os melhores votos de sucesso contínuo!