

A man with a goatee, wearing a red tank top and blue jeans, is running towards the camera. He has a wide-eyed, excited expression. In his right hand, he holds a burger with lettuce and cheese. In his left hand, he carries a white fast-food bag with a red horizontal stripe. The background is dark and out of focus.

**Hip
Hop ABS™**

***Tuloksia
tulee***

Rasvaa polttava
pikaruoka

Shaun T'n suosikit...
etkä TUNNE syyllisyyttä!

Parhaat ja huonoimmat listavalinnat pikaruokaravintoloissa

MAUSTEET

Sinappipakkaus	5 kaloria
Ketsuppipakkaus	10 kaloria
Majoneesipakkaus	83 kaloria
Grillikastike pakkaus	45 kaloria (keskimäärin)
Hunajapakkaus	50 kaloria
Greippi- tai mansikkahillopakkaus	35 kaloria
Sokeripakkaus	15 kaloria
Makeuttajat	0 kaloria

LÄHIKAUPAT

Usko tai älä, mutta niissä on valittavana valtavasti terveellisiä elintarvikkeita – ei enää pelkkiä hotdogeja!

Nauti:

Kovaksi keitetyt kananmunat	Pullotettu vesi
Tuoreet hedelmät	Kevyt jäätee tai kevyt limondadi
Juustonauhat	Kevyt limonadijäädyke
Vähärasvainen jogurtti	
Vähärasvainen raejuusto	
Suolattomat pähkinät (vältä makeis-, jogurtti- tai hunajakuorrutuksia)	
Proteiinipatukat (lue etiketti ja valitse alle 200 kaloria)	

Vältä:

Hot Dogeja	Donitsit
Mikrouunipizzoja	Muffinssit
Nachot	Pikkuleivät
Pikkuleipiä	Makeita virvokkeita
Makeispatukoita	
Jäätelöä	

ITALIALAISTA

Nauti:

Pasta Primavera Marinara
-kastikkeella (vihanneksia)

Grillattua broilerinrintaa
(pyydä marinoitua)

Grillattua kalaa (ja sitruuna)

Katkarapucoktaili

Minestronekeitto

Zuppa Di Mare, Cioppino,
keitto merenelävistä

Marinara, Puttanesca,

Valkosipulia ja öljyä
(kevyttä öljyä)

Vältä:

Parmigiana

Lasagne

Paistetut ruoat
(mozzarella, sienet)

Rollatinit

Raviolit

Alfredo- tai
Carbonara-kastikkeet

MEKSIKOLAISET

Nauti:

Tostadat

Burritosit, ilman juustoa
ja hapankermaa

Fajitat
(kana/nauta/kala)

Salaatit

Vältä:

Chimichangat

Tortillalastut

Quesadillat

Nachot

Enchiladat

Chilaquilet

KIINALAISET

Nauti:

Höyrytetty vihannekset
ja tofu, kana, katkat

Höyrytetty tai wokkivihannekset
(pyydä kevyttä öljyä)

Moo Shu kana-vihannes
(pyydä kevyttä öljyä)

Kanaa ja parsakaalia

Höyrytetty ruskea riisi

Höyrytetty mykyt

Kananmunakeitto

Höyrytetty vihannekset

Vältä:

Kananmunasämpylät

Kenraali Tson kana

Appelsiinikana tai nauta

Seesamikana tai nauta

Paistettu riisi

JAPANILAISTA

Nauti:

Sushi

Sashimi

Misokeitto

Edamame

Vältä:

Paistettuja kuten tempuraa

Yakisoba (pannussa
paistetut nuudelit)

Vinkkejä ateriointiin ravintolassa

Syödessäsi ravintolassa ei tarvitse ajautua sivuraiteille vain sen takia, ettet itse ole valmistamassa ruokia. Se ei myöskään anna vapauksia poiketa ravintotottumuksistasi, joiden pitäisi olla elämäntapa. Ota vastuu tilauksestasi ja tee hyviä valintoja olemalla luova. Kokeile näitä ideoita:

- Jos ruokalistasta ei ilmene ruoan valmistustapa, kysele. Jos se on valmistettu voissa tai öljyssä, pitäisi sinun ruokasi voida grillata, höyryttää tai paistaa uunissa vaivatta.
- Jos valintasi on porsaankyljykset, mutta ne on keitetty rasvassa, muuta päätöksesi ja kokeile jotakin terveellisempää – sanotaan grillattua ruijanpallasta, josta saattaakin tulla uusi suosikkikalasi!
- Miksi täyttää vatsansa leivällä? Kysy, onko saatavana tuoreita vihannesviipaleita. Jos ei ole, voit varmaan kerätä tarpeeksi tahdonvoimaa ja odottaa pääruokaa, eikö niin? Voit myös ottaa pienen lounassalaatin eturuoaksi
- Vältä kastikkeita ja salaatikastikkeita. Tulet yllättymään siitä, kuinka paljon vähemmän tarvitset verrattuna siihen, minkä verran kastiketta sinulle tarjotaan.
- Pyrkiessään antamaan asiakkaidensa rahoille lisäarvoa ravintolat ovat alkaneet tarjota valtavia annoksia! Älä anna ravintolan määrätä omaa annoskokoasi. Tiedät itse, paljonko kehosi tarvitsee polttoainetta ja energiaa. Ruokasi saapuessa pyydä pakkausta, jolla voi viedä osan siitä mukanasasi. Siirrä heti liika ruoka siihen ja laita pakkaus syrjään. Jos jätät lautasellesi valtavan annoksen ruokaa, se voi saada sinut syömään liikaa ennen kuin edes tajuat sen itse.
- Rentoudu! Nauti ateristiasta. Kuinka hyvä ruoka vaikuttaa oloosi? Syödessäsi hitaampaan tahtiin olet tietoisempi syömisen kokemuksesta ja silloin havaitset sen, milloin olet täynnä. Se auttaa sinua välttämään ylensyöntiä.

Ja siten kaikki toimii! – Shaun T