**Fast food bez wyrzutów sumienia. To możliwe**

**Choć brzmi to dość nieprawdopodobnie, ale jedzenie typu „fast food” nie musi być ani kaloryczne, ani niezdrowe... Wręcz przeciwnie - może stanowić element prawidłowo zbilansowanej diety! Jednak umieszczając tortille czy hamburgery w codziennym menu trzeba pamiętać o kilku prostych zasadach.**

Niestety chcąc przestrzegać diety należy zrezygnować z szybkiego jedzenia przygotowywanego w lokalach gastronomicznych. Fast foody najlepiej zatem przyrządzać we własnym zakresie, ponieważ tylko wtedy możemy zachować pełną kontrolę nad doborem odpowiednich składników.

**Zdrowa tortilla?**

*- Są osoby, które niejako z zasady, zwyczajowo nie jedzą warzyw, ale już np. w tortilli ich obecność*

*zupełnie im nie przeszkadza. Często taki posiłek to jedyna możliwość umieszczenia w jadłospisie sałaty, cebuli czy pomidorów. I nasuwa się oczywiste pytanie: czy taka tortilla jest zdrowa? - zastanawia się Remigiusz Filarski specjalista z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.*

Placek o masie ok60g to ok. 180kcal, filet z kurczaka – grillowany lub usmażony na łyżce oleju – ok. 150kcal, a sos z jogurtu naturalnego, łyżeczki majonezu i przypraw – to kolejnych 70kcal. Dodatkowo mieszkanka warzyw uzupełnia danie o 30kcal. Zatem bilans jest prosty. Tak przyrządzona samodzielnie tortilla to zaledwie około 430kcal.

Najbardziej na kaloryczność omawianej potrawy wpływa rozmiar placka oraz ilość majonezu jaką dodamy do sosu. Jeżeli więc mimo wszystko trudno nam jest odmówić sobie tortilli zamówionej „na mieście” wybierajmy te o mniejszych rozmiarach, z mięsem drobiowym (najlepiej z filetów z kurczaka) oraz z sosem jogurtowym. Ale warto przy okazji pamiętać, że jeśli dodamy do tego frytki oraz napój gazowany wówczas z 430kcal zrobi nam się... 1000kcal.

**Domowe frytki z piekarnika**

Frytki to nieodzowny dodatek do wielu dań tego rodzaju. Jednak poza wysoką kalorycznością i zawartością tłuszczu, węglowodanów i soli nie mają w sobie praktycznie żadnej wartości odżywczej. Ponadto te krojone i smażone na tłuszczu ziemniaki należą do grupy produktów charakteryzujących się wysoką zawartością akrylamidu czyli związku o silnym działaniu rakotwórczym.

Jednak i na chęć spałaszowania porcji frytek podczas diety znajdzie się pewien sposób. Wystarczy przygotować je w domu i oczywiście bez tłuszczu. Wystarczy pokroić surowe ziemniaki, umieścić je w piekarniku i upiec. Na pewno będą smaczne i zdecydowanie mniej kaloryczne niż te z frytkownicy. Wartość odżywcza średniej porcji wyniesie zaledwie 150kcal.

Technologia przygotowania potraw zmieniała się dziś na tyle, że istnieją na rynku urządzenia umożliwiające przygotowanie atrakcyjnych smakowo frytek z użyciem minimalnej ilości oleju. Warto więc otworzyć się na nowe rozwiązania techniczne w kuchni.

**Pizza z … kalafiora**

Kolejną „przedstawicielką” szybko przygotowywanego jedzenia jest oczywiście pizza. Średni krążek o masie 350-400g to niestety aż 1000kcal.

*- Pizza składa się głównie z węglowodanów i tłuszczu. Dodatkowo często dodajemy do niej sosy na bazie majonezu czy oliwy z oliwek, które jeszcze bardziej podnoszą wartość kaloryczną posiłku. Jeśli zamówioną pizzę dodatkowo uszlachetnimy „słuszną” porcją oliwy czosnkowej to w łatwy sposób z 1000kcal zrobi nam się nawet dwa razy tyle* – mówi Radosław Majewski, dietetyk z CDS. *- Niestety pizza na cieście razowym nie rozwiąże nam problemu, ponieważ w kontekście odchudzania niewiele na takiej modyfikacji zyskamy. Wartość odżywcza pizzy nieco wzroście ale jej kaloryczność właściwie nie drgnie.*

Zamiennikiem placka wykonanego z drożdży i mąki może być spód zrobiony z … kalafiora.

*- Na pewno będzie zdrowszy i przede wszystkim mniej „tuczący” – radzi dietetyk z CDS.*

**Burger + cola + frytki = samo zło**

Grzechem najcięższym, jaki popełniają osoby z nadwagą, jest częste objadanie się burgerami. Solidna kanapka z bekonem i serem zamawiana w barze może zawierać aż 850kcal.

*- Jakby tego było mało to burgery sprzedawane są często w zestawie z napojem gazowanym (500ml - to 10 łyżeczek cukru) oraz frytkami. To zaś sprawia, że taki posiłek pokrywa w 70% dzienne zapotrzebowanie na energię dorosłego człowieka. W efekcie chcąc przestrzegać limitu kalorycznego praktycznie nie mamy już miejsca na inne posiłki - śniadanie, II śniadanie i kolację* - przypomina Remigiusz Filarski z CDS, który zarazem radzi, by również burgery przygotowywać we własnej kuchni.

Sposób na domowego burgera jest banalnie prosty. Wystarczy 100 – 150 g mielonej wołowiny, usmażonej na patelni grillowej, bułka typu ciabata (ok. 80g), dowolne warzywa, sos lub ketchup i danie mamy gotowe.

*- Taka kanapka to niecałe ok 500*kcal więc tyle, ile średnio dostarcza obiad w zbilansowanej diecie – mówi specjalista z CDS.