
Φαγητό στο
εστιατόριο
**Έξυπνοι
τρόποι,
να φάτε
υγιεινά**



Λαμπροπούλου Μέμα
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,
M.Sc., CISSN



Ποιος είπε ότι το φαγητό στο εστιατόριο δεν μπορεί να είναι υγιεινό;

Το φαγητό στο εστιατόριο είναι μέρος της σύγχρονης ζωή του Έλληνα αλλά και της κουλτούρας μας, είτε πρόκειται για ένα επαγγελματικό δείπνο, είτε για μια κοινωνική έξοδο μαζί με φίλους. Την ίδια στιγμή, το φαγητό εκτός σπιτιού είναι συνυφασμένο με ανθυγιεινές επιλογές στο μυαλό του καταναλωτικού κοινού. Δεν είναι, άλλωστε, τυχαίο ότι όλο και περισσότερες έρευνες συνηγορούν ότι **αυξημένη συχνότητα φαγητού εκτός σπιτιού συνδέεται και με αυξημένη κατανάλωση θερμίδων, λίπους και τελικά αύξηση του σωματικού βάρους**^{1,2}.



Γεννάται λοιπόν εύλογα το ερώτημα του κατά πόσο είναι δυνατόν να επιλέξει κανείς υγιεινά στο εστιατόριο. Ο παρών οδηγός έχει σαν στόχο του να σας αποδείξει ότι όχι μόνο γίνεται, αλλά και ότι οι υγιεινές επιλογές στο εστιατόριο δεν τελειώνουν στο «ψητό με σαλάτα» όπως πιστεύει το ευρύ κοινό και συχνά θα ακούσετε σαν σύσταση από αρκετούς επαγγελματίες υγείας.

Εκτός από συγκεκριμένες προτάσεις πιάτων, παρακάτω θα βρείτε και έξυπνες αντικαταστάσεις υλικών, συμβουλές για την επιλογή αλκοόλ και επιδορπίου αλλά και έξυπνα tips που δεν θα βρείτε εύκολα όσον αφορά το πώς θα κάνετε πιο υγιεινές επιλογές στο εστιατόριο.

*Καλή σας ανάγνωση!
Μέμα Λαμπροπούλου*



Το ισορροπημένο γεύμα από το... ορεκτικό φαίνεται!

Τα **ορεκτικά** είναι ίσως οι μεγαλύτεροι πειρασμοί στο φαγητό στο εστιατόριο, γι' αυτό φροντίστε να **επιλέξετε έξυπνα!**

Αρχικό τρόφιμο	Θερμίδες / Λιπαρά	Τρόφιμο αντικατάστασης	Θερμίδες / Λιπαρά	Κέρδος σε λιπαρά/ μερίδα
Τηγανιτά κολοκυθάκια, 100γρ	115 / 7γρ	Ψητά λαχανικά με σως μπαλσάμικου, 100γρ	24 / 0,2γρ	6,8γρ
Μανιτάρια τηγανιτά, 100γρ	157 / 16,8γρ	Μανιτάρια πλευρώτους ψητά, 100γρ	28 / 0,5γρ	16,3γρ
Πατατοκεφτέδες, 100γρ	256 / 19,2γρ	Πατατοσαλάτα με ελαιόλαδο	140 / 9γρ	10,2γρ
Τυροκροκέτες, 40γρ	211 / 12,7γρ	Ψητή φέτα φούρνου, 40γρ	105 / 8,5γρ	4,2γρ
Ρεβιθοκεφτέδες, 100γρ	175 / 7,9γρ	Φάβα, 100γρ	167 / 6,7γρ	1,2γρ
Τυρόπιτα, 100γρ	316 / 24,2γρ	Σπανακόπιτα χωρίς τυρί, 100γρ	230 / 14,4γρ	9,8γρ
Σαλάτα Caesar's, 1 φλ.	184 / 15,3γρ	Σαλάτα με dressing μπαλσάμικου, 1φλ	80 / 4γρ	11,3γρ
Φλογέρα λαχανικών, 1τμχ	68 / 3γρ	Μπρουσκέτες με σάλτσα ντομάτας, 1τμχ	39 / 2,5γρ	0,5γρ



Το **βασικό** στο ορεκτικό είναι η **ποσότητα** στην οποία θα καταναλωθεί. Θυμηθείτε ότι έρχεται το κυρίως πιάτο σας και δεν θέλετε να έχετε ήδη φτάσει στον κορεσμό μόνο με το ορεκτικό!



Φάκελος: Σαλάτες

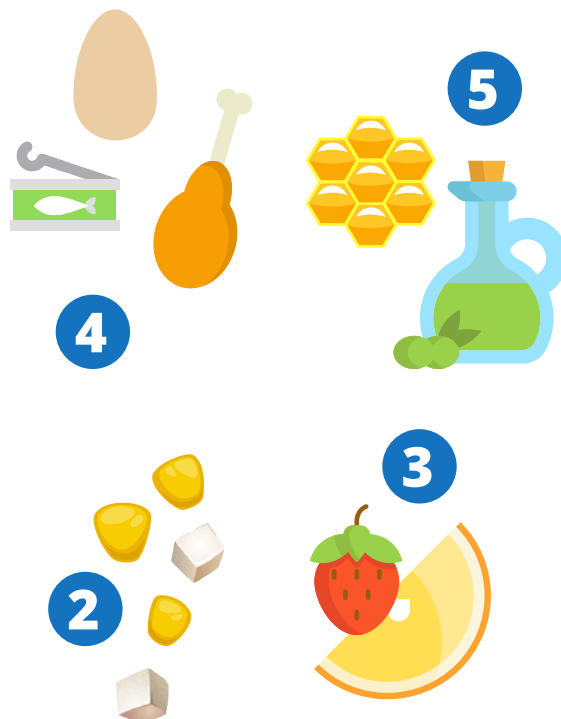
Χρειάζονται οπωσδήποτε σε κάθε τραπέζι, **αρκεί να τις επιλέξετε σωστά!** Εφόσον, λοιπόν, τις επιλέγετε σαν ορεκτικό είναι σημαντικό να μην είναι «υπερφορτωμένες» με πολλά τυριά και σάλτσες αλλά να επιτελούν όντως το ρόλο τους ως συνοδευτικό του κυρίως πιάτου!

Πάρτε ιδέες ώστε να διαλέξετε την ιδανική σαλάτα από το μενού:

1. Επιλέξτε σαν βάση οποιαδήποτε **λαχανικό**, ιδανικά εποχής.

2. Προσθέστε κάποιο **αμυλούχο** τρόφιμο όπως καλαμπόκι, κρουτόν, παξιμαδάκια, χωρίς να είναι υπερβολικό σε ποσότητα.

3. Σας αρέσουν οι **γλυκιές** γεύσεις; Τότε οι σαλάτες με **φρούτα** είναι ιδανικές για εσάς!



4. Θέλετε οπωσδήποτε μια δόση **πρωτεΐνης** στη σαλάτα σας; Ψητά φιλετάκια κοτόπουλου, φέτες γαλοπούλας, τόνος ή αυγό είναι η λύση για εσάς!

5. Θυμηθείτε να επιλέξετε μια σαλάτα με κάποιο ελαφρύ **dressing** αντί για πιο βαριές σάλτσες όπως αυτές με βάση τη μαγιονέζα (τύπου chef ή Caesar's) ή τα τυριά.



Περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες

	Επεξεργασμένα	Ολικής άλεσης
Ζυμαρικά (1 φλ., βρασμένα)	2,2γρ	4,6γρ
Μαύρο ρύζι (1 φλ., βρασμένο)	0,6γρ	3,5γρ
Ψωμί (1 φέτα)	0,8γρ	1,9γρ

Περιεκτικότητα σε λίπος /100γρ τροφίμου

Στήθος γαλοπούλας ή κοτόπουλου	1,5-1,7γρ
Ψαρονέφρι	3,5γρ
Κόντρα φιλέτο	7γρ

Περνώντας στο κυρίως: ξέρετε τι πρέπει περιλαμβάνει ένα υγιεινό πιάτο;

Όταν καλείστε να γευματίσετε εκτός σπιτιού, βοηθάει πολύ να ακολουθήσετε την σύσταση του ισορροπημένου πιάτου, όπως αυτή φαίνεται παρακάτω!

Γεμίστε το υπόλοιπο ¼ του πιάτου με πρωτεϊνούχες τροφές, όπως κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αβγό. Επιλέξτε ιδανικά τα πιο άπαχα κομμάτια: από πουλερικά το στήθος γαλοπούλας ή κοτόπουλου, από το χοιρινό το ψαρονέφρι και από το μοσχάρι το κόντρα φιλέτο. Θυμηθείτε να αφαιρείτε πάντα το ορατό λίπος και την πέτσα από το κρέας πριν το καταναλώσετε.



Γεμίστε στο ¼ του πιάτου σας με αμυλούχα τρόφιμα, όπως ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, ψωμί. Προτιμήστε τα ολικής άλεσης έκδοχά τους για διπλάσια πρόσληψη φυτικών ινών έναντι των επεξεργασμένων!

Φροντίστε το ½ πιάτο σας τουλάχιστον να καταλαμβάνεται από λαχανικά και σαλάτες. Οποιοδήποτε λαχανικό και τρόπος μαγειρέματος (ωμά, βραστά ή ψητά) είναι κατάλληλα, ωστόσο προσπαθήστε να βάλετε χρώμα σε αυτή την πλευρά του πιάτου σας διαλέγοντας ποικιλία λαχανικών



Μερικές ακόμα συμβουλές

Εάν επιλέξετε κάποιο περίπλοκο φαγητό με συνδυασμό κάποιων ομάδων (π.χ. παστίτσιο), φροντίστε η μερίδα σας να καλύπτει το μισό πιάτο και το υπόλοιπο μισό να καλύπτεται με σαλάτα.



Δώστε σημασία στον τρόπο μαγειρέματος

Αποφύγετε **τηγανιτά** τρόφιμα ή πιάτα με **κρέμες γάλακτος** και προτιμήστε πιο απλά πιάτα με **ελαφριές** σάλτσες όπως ναπολιτάνα, dressings με **μέλι** και **μουστάρδα**, σάλτσες με βάση το **γιαούρτι**, βινεγκρετ με **μπαλσάμικο** και **ελαιόλαδο** ή με **χυμούς** από φρούτα όπως η σάλτσα πορτοκαλιού.



Προτιμήστε πιάτα μαγειρεμένα με ελαιόλαδο

και δώστε βάση στην ποσότητα

Όσο υγιεινό και αν είναι, **μεγάλες ποσότητες** μπορούν να εκτοξεύσουν το θερμικό περιεχόμενο του πιάτου!



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΠΙΑΤΟΥ;

Μα φυσικά.. το μέγεθος της μερίδας!

Αν υπάρχει ένα και μοναδικό πράγμα που πρέπει να κρατήσετε από τον παρόντα οδηγό είναι ότι **δε νοείται ισορροπημένο γεύμα στο εστιατόριο αν δεν προσέξουμε το μέγεθος της μερίδας μας!**



Συχνά οι μερίδες εστιατορίου μπορούν να αποκλίνουν κατά πολύ από την μέση συνιστώμενη μερίδα για εσάς και κάτι τέτοιο αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία αν είστε τακτικός πελάτης εστιατορίων. Γι' αυτό και είναι πολύ χρήσιμο να **συμβουλευόμαστε** τις ακριβείς μερίδες (σε γραμμάρια) των πιάτων, όταν αυτές αναφέρονται στον κατάλογο!

«Πώς ξέρω ποια μερίδα είναι κατάλληλη για μένα;»

Σε γενικές γραμμές, το καλύτερο μέτρο για την μερίδα σας είναι... τα **σήματα του κορεσμού!** Κοινώς, δεν υπάρχει καλύτερη δεξιότητα από το να μάθει κανείς να **σταματάει** την κατανάλωση φαγητού όταν έχει **χορτάσει**.

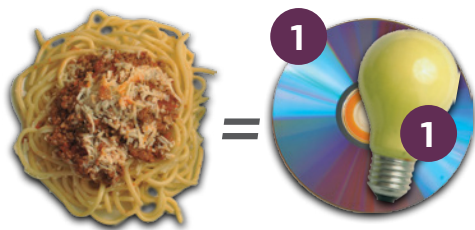
Το να αντιλαμβάνεται κανείς τα σήματα κορεσμού θέλει εξάσκηση και...χρόνο! Δοκιμάστε να τρώτε **αργά**, δίνοντας έμφαση στις **γεύσεις** του φαγητού και στην **ευχαρίστηση** που παίρνετε από κάθε μπουκιά. **Αφήνετε** το πηρούνι σας στο πιάτο ενδιάμεσα από τις μπουκιές σας και συνεχίστε την **συζήτηση** με την παρέα σας ενδιάμεσα – αυτός άλλωστε είναι και ο σκοπός της κοινωνικής εξόδου!



Ρωτήστε το σερβιτόρο σχετικά με την μερίδα των πιάτων και **ζητήστε μικρότερη** μερίδα, αν χρειάζεται. Μπορείτε πάντα να **μοιραστείτε** ένα κυρίως πιάτο αν θεωρείτε ότι είναι πολύ για εσάς.



Βρείτε πολλές περισσότερες πληροφορίες για το τι ορίζεται ως μία μερίδα από διάφορα τρόφιμα μέσα από την καμπάνια του mednutrition «Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει».



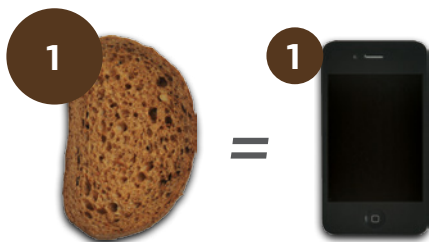
μακαρόνια
& κιμάς

CD
& λάμπα



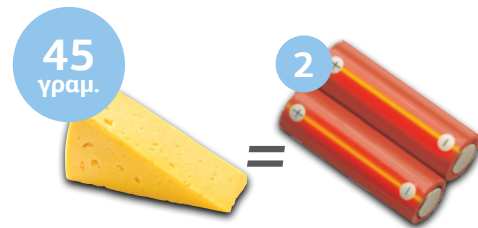
χοιρινή
μπριζόλα

εσωτερικό
παλάμης



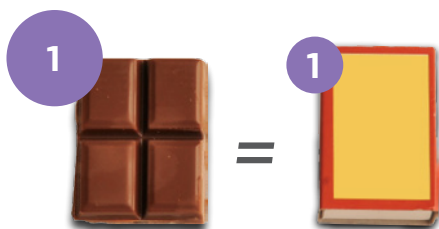
φέτα ψωμί

κινητό



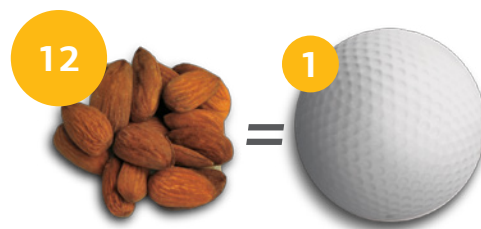
τυρί

αλκαλικές
μπαταρίες



σοκολάτα

σπิริτόκουτο



αμύγδαλα

μπαλάκι του
γκολφ



10 έξυπνες αντικαταστάσεις τροφίμων

Μερικές φορές, το μόνο που χρειάζεται για να μετατρέψουμε ένα φαινομενικά ανθυγιεινό πιάτο σε πιο θρεπτικό, είναι **μια-δυο μικρές τροποποιήσεις!** Ιδού!

Αρχικό τρόφιμο	Θερμίδες / Λιπαρά	Τρόφιμο αντικατάστασης	Θερμίδες / Λιπαρά	Κέρδος σε λιπαρά/ μερίδα
Μπέικον, 1 φέτα (10γρ)	54 / 4,1γρ	Γαλοπούλα, 1 φέτα	13 / 0,5γρ	3,6γρ
Σάλτσα μαγιονέζας, 1 κ.σ.	57 / 4,9γρ	Σάλτσα μουστάρδας, 1 κ.σ.	31 / 1,5γρ	3,4γρ
Πίτσα μαργαρίτα με φουσκωτή ζύμη, 100γρ	267 / 9,7γρ	Πίτσα «ιταλική», με λεπτή ζύμη, 100γρ	234 / 4,9γρ	4,8γρ
Τηγανιτές πατάτες, 100	134 / 5,2γρ	Πατάτες φούρνου, 100γρ	164 / 3,4γρ	1,8γρ
Κρέμα γάλακτος, 1 κ.σ.	21 / 2γρ	Σάλτσα γιαουρτιού, 1 κ.σ.	9 / 0,1γρ	1,9γρ
Παρμεζάνα, 30γρ	126 / 8,4γρ	Ανθότυρο, 30γρ	52 / 3,9γρ	4,5γρ
Τυροκαυτερή	247 / 23γρ	Τζατζίκι, 50γρ	147 / 13γρ	10γρ
Dressing τύπου Caesar's, 1 κ.σ.	67 / 6,7γρ	Βινεγκρέτ μπαλσάμικου, 1 κ.σ.	25 / 2γρ	4,7γρ



Ρωτάτε πάντα τον σερβιτόρο **λεπτομέρειες** για το πιάτο που θέλετε να παραγγείλετε και κάντε αντίστοιχες **τροποποιήσεις**: είναι τηγανιτό ή ψητό; Περιέχει μπέικον; Μπορούν μήπως να μειώσουν την ποσότητα του dressing;

Ζητήστε να σας σερβίρουν το dressing της σαλάτας ή του πιάτου σας στο πλάι, ώστε να προσθέσετε μόνοι σας όσο θέλετε!



Γευματίζοντας με... άρωμα διεθνές!

Είστε λάτρεις κάποιας από τις παρακάτω κουζίνες; **Κανένα πρόβλημα!**

Ιταλική κουζίνα



Διαλέξτε την **πίτσα** σας με την παραδοσιακή, λεπτή ιταλική ζύμη και με τα κλασικά υλικά: τυρί και σάλτσα ντομάτας! Προσθέστε ελεύθερα λαχανικά και μανιτάρια.



Επιλέξτε **ζυμαρικά** με απλές σάλτσες λαχανικών και αποφύγετε τα aglio e olio ή την καρμπονάρα. Το βασικότερο: κρατήστε την μερίδα σας μικρή!



Μην ξεχάσετε την **σαλάτα** με βάση τη ντομάτα ή τη ρόκα για extra θρεπτική αξία!

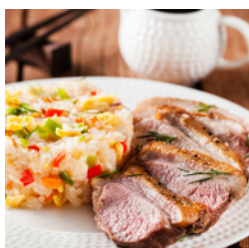




Ασιατική κουζίνα



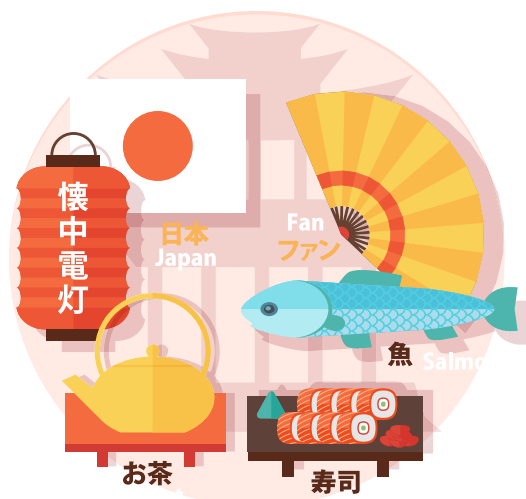
Τα **noodles** και το **ρύζι** μπορούν να γίνουν μια καλή επιλογή αρκεί να αποφύγετε αυτά που έχουν περαστεί από το τηγάνι («τηγανιτό ρύζι»). Φυσικά προσοχή πάντα στην ποσότητα!



Επιλέξτε ένα κυρίως πιάτο με **κοτόπουλο ή θαλασσινά** και αποφύγετε τις βαριές σάλτσες σόγιας, ξηρών καρπών ή αυτές με κρέμα καρύδας.



Το **sushi** αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή από άποψη θερμίδων και θρεπτικών συστατικών. Προτιμήστε επιλογές που περιέχουν θαλασσινά όπως γαρίδες ή σολομό και λαχανικά και αποφύγετε την προσθήκη σάλτσας.





Γαλλική κουζίνα



Το **ratatouille**, η γαλλική εκδοχή του δικού μας μπριάμ, είναι μία πολύ θρεπτική και χαμηλών θερμίδων λύση που αξίζει να δοκιμάσετε!



Τι καλύτερο από την κλασική **κρεμμυδόσουπα** για ένα ελαφρύ γεύμα; Άλλωστε προσέχοντας την προσθήκη βουτύρου μπορεί να γίνει ένα εξαιρετικά χαμηλών θερμίδων πιάτο!



Η **σαλάτα nicoise** αποτελεί από μόνη της ένα πλήρες γεύμα χάρη στο αυγό, τον τόνο και τις πατάτες που περιέχει. Προσοχή στην προσθήκη σάλτσας!





Αλκοόλ: Δεν είναι μόνο το τι τρώμε που μετράει...

Τα αλκοολούχα ποτά μπορούν να συντελέσουν σημαντικά στο θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματός μας και γι' αυτό είναι σημαντικό να τα καταναλώσουμε με μέτρο. Πάρτε μια ενδεικτική ιδέα παρακάτω:

 Κρασί (150ml) = 121 kcal (100ml=82kcal)	 Sangria (250ml) = 150 kcal	 Αφρώδης οίνος (τύπου μοσχάτο), 150ml = 127 kcal	 Μικρή μπίρα (330ml) = 140 kcal	 Light μπίρα (330ml) = 95 kcal
 Τζιν τόνικ = 143 kcal	 Mojito = 149 kcal	 Μαργαρίτα = 153 kcal	 Ουίσκι (40ml) = 96 kcal	 Ούζο (30ml) = 103 kcal



Ξέρατε ότι...

- ...η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί και σε **μειωμένες αντιστάσεις** με αποτέλεσμα να ενδίδουμε πιο εύκολα και στους διατροφικούς πειρασμούς;
- ...το αλκοόλ μας **αφυδατώνει** και άρα μπορεί να αυξήσει το αίσθημα της πείνας;
- ...η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ **μπορεί να οδηγήσει σε υπερφαγία** την επόμενη μέρα;



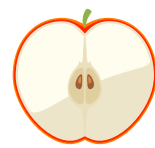
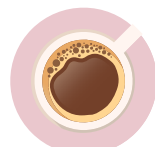



Προτιμήστε τα πιο ελαφριά ποτά, όπως **κρασί** ή **μπίρα**, και φροντίστε να μείνετε στη 1 (αν είστε γυναίκα) ή 2 (αν είστε άνδρας) μερίδες. Αν επιλέξετε κάποιο ποτό με περισσότερο αλκοόλ **προτιμήστε να το πιείτε σκέτο, χωρίς την προσθήκη αναψυκτικού.**



«Να κεράσουμε γλυκάκι;»

Δεν είναι καθόλου σπάνιο το γεύμα στο εστιατόριο να συνοδεύεται από κάποιο γλυκό, είτε είναι κέρασμα είτε όχι. Και το ξέρετε μάλλον ήδη ότι αναλόγως το είδος και την ποσότητα, το... γλυκάκι αυτό μπορεί να συντελέσει σημαντικά στις θερμίδες και το περιεχόμενο του γεύματος σε λίπος!

-  Να τι να κάνετε για να το χειριστείτε σωστά!
-  **Αναρωτηθείτε** καταρχάς αν όντως χρειάζεστε γλυκό εκείνη τη στιγμή: μήπως απλώς έχετε συνδυάσει το φαγητό έξω με γλυκό; Αν είναι έτσι, το μόνο που χρειάζεται είναι... εξάσκηση στο «όχι, ευχαριστώ»!
-  Αν όντως έχετε ανάγκη από κάποιο γλυκό, μήπως μπορείτε αντί αυτού να ζητήσετε **λίγα φρούτα**; Αυτό θα μπορούσε σίγουρα να καλύψει την ανάγκη για γλυκιά γεύση με πολύ λιγότερες θερμίδες!
-  Πολλές φορές το γλυκό είναι απλώς θέμα... αλλαγής γεύσης! Αν πρόκειται περί αυτού, μια **τσίχλα** ή ένας **καφές** μπορούν να δώσουν τη λύση!
-  Αν, παρ' όλα αυτά, θέλετε οπωσδήποτε γλυκό τότε μπορείτε τουλάχιστον να ελέγξετε το πόσο θα φάτε: μια καλή ιδέα είναι να **μοιραστείτε** τη μερίδα του γλυκού σας με κάποιον άλλο!

Προτιμήστε γλυκά που περιέχουν φρούτα σε κάποια εκδοχή τους (γλυκό κουταλιού, σορμητέ κ.λπ.)



Συνηθισμένα γλυκίσματα σε καταλόγους εστιατορίων



Cheesecake

1 κομ. ~100γρ

270 kcal

12,6 γρ λίπους



Εκμέκ κανταίφι

100γρ

225 kcal

8,4 γρ λίπους



Μους σοκολάτας

½ φλ (140γρ)

169 kcal

4,5 γρ λίπους



Σουφλέ σοκολάτας

1 τμχ (60γρ)

300 kcal

24 γρ λίπους



Παγωτό

½ φλ (70γρ)

145 kcal

7,9 γρ λίπους



Τιραμισού

1 κομμάτι (100γρ)

252 kcal

11 γρ λίπους



Έξυπνα tips για να έχετε πάντα τον έλεγχο!

Το ξέρατε ότι...

...είναι πιο εύκολο να αντισταθούμε στους πειρασμούς όταν αυτοί είναι πιο μακριά μας στο τραπέζι; Τώρα ξέρετε πού θα βάλετε το φρυγανισμένο ψωμί όταν σας το σερβίρουν!

...όσο πιο μεγάλο το πιάτο, τόσο περισσότερο έχει φανεί να τρώμε; Γι' αυτό μην ξεγελιάστε από το μέγεθος του σερβιτσιου και κρίνετε μόνο με βάση τα σήματα κορεσμού σας!

...όσο πιο αργά τρώτε, τόσο πιο πολύ θα ευχαριστηθείτε το φαγητό σας και θα χορτάσετε περισσότερο;



...είναι καλή ιδέα να ζητάτε να σας μαζεύουν τα πιάτα αμέσως μετά το πέρας του φαγητού ώστε να αποφύγετε το τοιμολόγημα;

... η κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια του γεύματος μπορεί να οδηγήσει πιο γρήγορα στον κορεσμό;

...όσο πιο πολλές ώρες έχετε μείνει νηστικοί πριν το γεύμα, τόσο πιο δύσκολα θα αντισταθείτε;

...μπορείτε να τροποποιείτε το πιάτο σας για να το κάνετε πιο ισορροπημένο; Ζητήστε, πχ, να αντικατασταθεί το μπέικον με γαλοπούλα ή να συνοδεύσετε το πιάτο σας με σαλάτα αντί για ρύζι!



Το λεξιλόγιο του εστιατορίου

Τι να προτιμήσεις

Είδη μαγειρέματος

«Στο φούρνο»

μαγειρεμένο στο φούρνο με την προσθήκη ελαιολάδου

«Σωτέ»

μαγειρεμένο στο τηγάνι με μικρή ποσότητα λιπαρής ύλης

«Ψητό (στη σχάρα ή στο γκριλ)»

«Στον ατμό» ή «βραστά»

Τι να αποφύγεις

Είδη μαγειρέματος

«Τηγανιτό»

μαγειρεμένο σε καυτό λάδι που υπερκαλύπτει το τρόφιμο στο τηγάνι

«Πανέ»

τρόφιμο καλυμμένο με στρώμα φρυγανιάς και αυγού, συνήθως τηγανιτό

«Αλά κρεμ»

πιάτο με σάλτσα από κρέμα γάλακτος

«Ογκρατέν»

φαγητό μαγειρεμένο με επικάλυψη από τριμμένο τυρί και κύβους ψωμιού ή/και από βούτυρο

«Γκρατινέ»

φαγητό περιχυμένο με μπεσαμέλ ή αντίστοιχη σάλτσα



Φαγητό στο εστιατόριο Έξυπνοι τρόποι, να φάτε υγιεινά

Βιβλιογραφία

- 1] Nago E, Lachat C, Dossa R, Kolsteren P . Association of out-of-home eating with anthropometric changes: a systematic review of prospective studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(9):1103-16.
- 2] Lachat C at al. Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obes Rev*. 2012 Apr;13(4):329-46.
- 3] European Food Information Council. Φαγητό εκτός σπιτιού - ένας υγιεινότερος τρόπος. *Food today* 10/2006. <http://www.eufic.org/article/el/artid/Eating-out/> (Accessed 22/07/2016)
- 4] Nutrisystem. Eating out guide: Learn easy ways to stay on track http://www.nutrisystem.com/pdf/EatingOut_Guidefinal.pdf (Accessed 22/07/2016)
- 5] Κατσαρόλη Ιωάννα. «Μερίδες: το μέγεθος...μετράει». *mednutrition publications*, Λευκωσία 2011.
- 6] Yeomans MR. Alcohol, appetite and energy balance: is alcohol intake a risk factor for obesity? *Physiol Behav*. 2010 Apr 26;100(1):82-9. doi: 10.1016/j.physbeh.2010.01.012.
- 7] English L, Lasschuijt M, Keller KL. Mechanisms of the portion size effect. What is known and where do we go from here? *Appetite*. 2015 May;88:39-49. doi: 0.1016/j.appet.2014.11.004.
- 8] USDA National Nutrient Database for Standard Reference. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> (Accessed 27/10/2016)
- 9] Ελληνική Διαβητολογική Εταιρία (2013). Οδηγός για τη ρύθμιση του Διαβήτη. Ιατρικές Εκδόσεις «Ζήτα».
- 10] Wansink B, van Ittersum K. Portion size me: plate-size induced consumption norms and win-win solutions for reducing food intake and waste. *J Exp Psychol Appl*. 2013 Dec;19(4):320-32. doi: 10.1037/a0035053.