

Правильно или вкусно? 5 советов для питания в дороге

Как правило, во время длительного переезда остро встает вопрос, что взять с собой в дорогу, чтобы питание было максимально полезным и при этом — безопасным.



1. Избегайте фастфуда

Зачастую путешествие тесно связано с питанием на заправках или в придорожных кафе, где часто продают жирную и вредную еду. Это вкусно, но совершенно бесполезно. Уже через пару часов вы снова испытаете чувство голода. По этой же причине не набирайте с собой подобные продукты, купленные заранее в супермаркете. Пережиток прошлого — вареные яйца с копченой колбасой — также оставляйте дома.

2. Альтернатива перекусам

- В самом начале путешествия можно перекусывать натуральными йогуртами, нежирными и без добавок. По желанию добавьте туда ягод или фруктов. Но помните, что йогурт — продукт скоропортящийся, поэтому не затягивайте с его употреблением.
- Пообедать можно отварным куриным филе с хлебом из цельнозерновой муки. Чтобы такой бутерброд подольше хранился, заверните его порционно в фольгу. Также можно добавить твердый сыр и тунец.
- Перекусить всегда можно фруктами и орехами, а также сухофруктами и семенами. Тщательно вымойте фрукты, а сухофрукты покупайте в проверенном месте, чтобы избежать проблем с пищеварением в дороге.
- Несмотря на то, что овсянка быстрого приготовления считается бесполезной в сравнении с цельным зерном, все же это лучший вариант в дорогу, как и несколько пакетиков чая. На любой заправке можно попросить кипятка и запарить себе отличный перекус.
- Возьмите в дорогу достаточно чистой негазированной воды, а для детей — соки. Никакого алкоголя и сладкой газировки!

4. Упаковывайте правильно

Чтобы избежать порчи продуктов, храните их правильно и подберите нужную упаковку. Это может быть фольга, пищевая пленка, пластиковый контейнер с крышкой. Для овощей и фруктов можно ограничиться пакетами. Разделите еду на порции и упакуйте каждую отдельно, чтобы не давать еде постоянно контактировать со светом и воздухом при открывании-закрывании.

5. Покупайте знакомое

В дороге покупайте продукты, максимально знакомые и привычные. Не ведитесь на экзотику или удешевленный сомнительный товар.

Хороших поездок! Будьте здоровы!