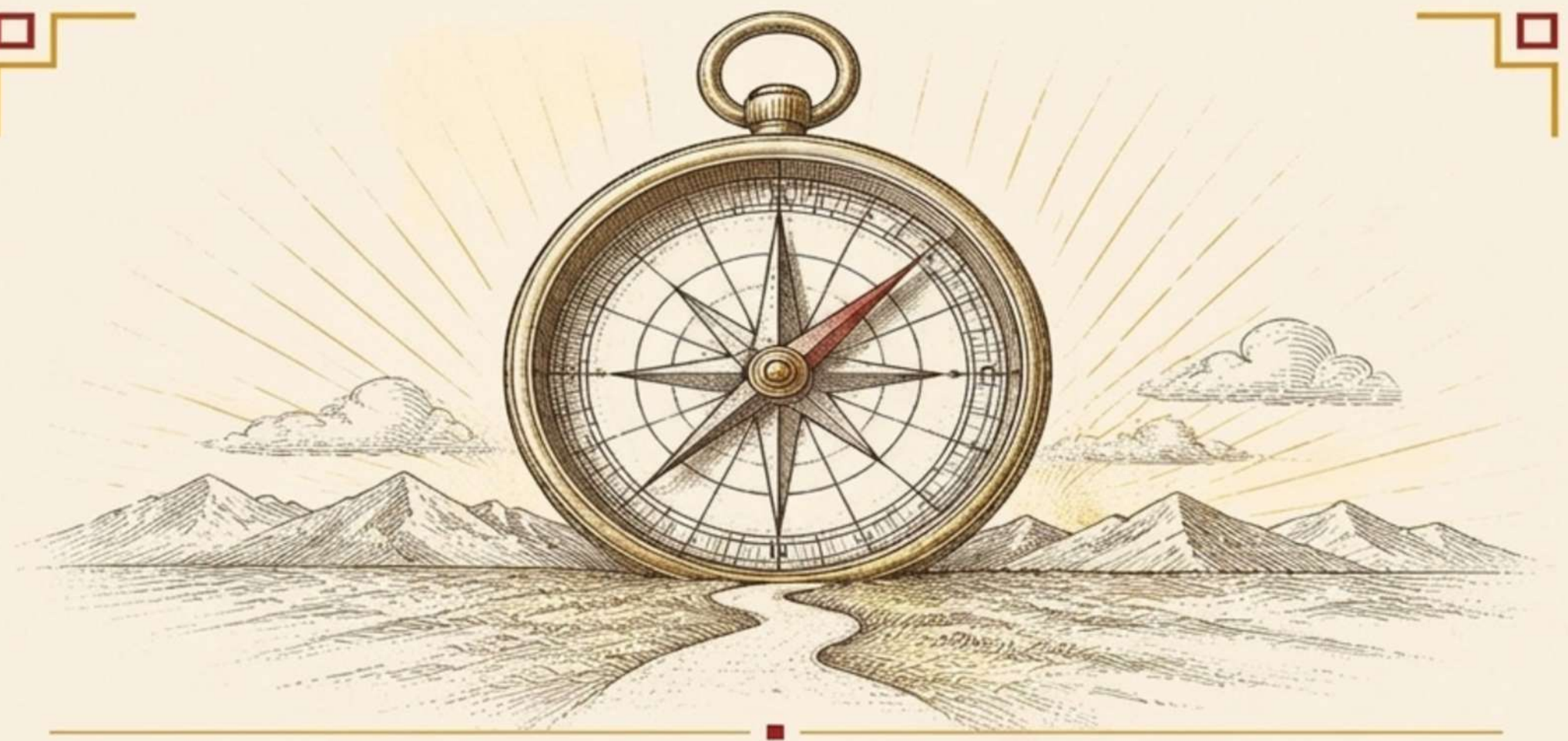
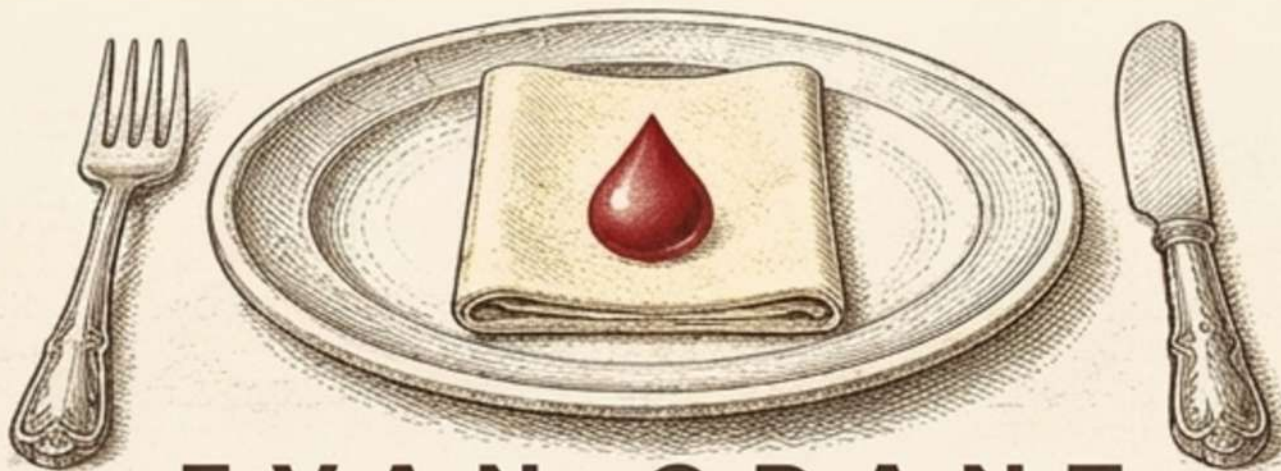




LE

DOSSIER DE SAUVETAGE EN RESTAURANT

47 Antisèches de Menu de Chaîne
Pour **Hippopotamus, Vapiano,**
Buffalo Grill & Courtepaille —
Sortez avec une glycémie sous 140 à chaque fois



EVAN GRANT

Contenu.

8 CHAPITRES

01	Le Restaurant De Sauvetage Playbook QUATRE RÈGLES DE GARDER VOTRE COMPTEUR EN VERTU DE DANS TOUTE LA CHAÎNE DE RESTAURANT EN AMÉRIQUE	CH	<P.04 140
02	La Nuit des pâtes Sans le Pic OLIVE GARDEN, CARRABBA, DE MAGGIANO'S ET QUATRE PLUS — QUOI, QUOI SAUTER	CH	P. 17
03	Survivant de la Crêpe Compteur IHOP, DENNY'S, CRACKER BARREL ET LE RESTE DE LES CHAÎNES DE VOUS RENDRE À	CH	P. 31
04	La Salle À Manger Décontractée Champ De Mines LA NUIT DE VENDREDI À APPLEBEE'S, LE PIMENT, LE TGI LE VENDREDI, ET LE CHEESECAKE FACTORY	CH	P.44
05	Grillades, fruits de Mer, et de la Plat D'Accompagnement Piège OUTBACK, LONGHORN TEXAS ROADHOUSE, ROUGE HOMARD — OÙ LE DANGER N'EST PAS LA PROTÉINE	CH	P. 58
06	Mexicaine et Tex-Mex en Vertu de CHIPOTLE, QDOBA, TACO BELL ET TROIS DE PLUS EN GARDANT LA SAVEUR, LA PERTE DE L'ÉPI	CH	P. 66 40



07

À l'intérieur de la Cuisine Asiatique

<C H

P.

P. F. CHANG'S, PANDA EXPRESS, SUSHI ET THAI – POURQUOI
SAUTÉ DE FRAPPE PLUS DIFFICILE QUE VOUS LE PENSEZ

Des hamburgers, des sous-marins, et le Lecteur- Grâce À Enregistrer

C H

P. 90

CINQ GARS, SHAKE SHACK, MÉTRO, PANERA, CHICK-
FIL-UN — FAST-CASUAL FIX

Le Restaurant Sauvetage Playbook.

L'hôte vous guide à un stand glisse un menu le stratifié, et définit un panier de pain que vous ne pas commander. Les soixante secondes décider de ce que votre compteur de dire à l'heure du coucher.



ou la plupart de votre vie d'adulte, de sortir
le dîner est venu avec un faible bourdonnement de l'effroi.
Vous scannez le menu de mines. Vous vous demandez
le serveur de questions qu'elle ne veut pas répondre.
Vous faire des compromis que vous laisser plein, mais
pas satisfaits ou satisfaits, mais prêts à 220
la lecture à dix heures. L'ensemble de l'expérience commence
à se sentir moins comme une nuit et plus comme un
test de mathématiques, vous ne l'avez pas étudié pour.

Ce chapitre se termine qu'avec une liste de
interdit de chaînes ou de sinistre swap des cartes, mais avec
quatre règles de travailler dans n'importe quel restaurant, vous
serez mis en les pieds dans cette année. Les feuilles de triche
dans les chapitres qui suivent vous donneront les commandes
spécifiques. Cette chapitre vous donne le cadre mental, de sorte
que lorsque Tante Sally anniversaire entraîne tout le monde à un
Bertucci une heure de la maison, vous pouvez commander en
deux minutes de l'appartement avec compteur de moins de 140.

"Moins comme un
sortir le soir et
plus comme un
test de
mathématiques vous n'
pas étude pour les."

THE GOL

Commande en deux minutes
plat. Sortir avec le
compteur de moins de 140.
Répétez le truc dans tous les
chaîne en Amérique.

CE PRÉSENT CHAPITRE IS NOT

Pas une liste des interdits
les chaînes. Pas un sombre
swap-graphique. Un mental
cadre vous transporter
dans les prochaines
quarante-six des menus.

→ **FRAMC** **ADRE K** § 1 § 1

Les Quatre Règles Universelles.

Oubliez tous les diabétiques guide des restaurants que vous avez à lire avant celui-ci. La plupart d'entre eux sont écrits par les diététistes en essayant de ne pas être poursuivi, qui est pourquoi leurs conseils toujours se résume à "demander brocoli cuit à la vapeur." Ce n'est pas des conseils. C'est la capitulation.

Les quatre règles ci-dessous en sortir un autre principe: vous avez déjà gagné la bataille ce matin. Si vous avez mangé votre Deuxième Repas Effet le petit déjeuner à 7 h, votre sensibilité à l'insuline est déjà à se former grâce à dîner. Le pancréas est calibré. L' le système est amorcé. Vous n'avez pas besoin de manger comme un moine à la table — vous besoin pour éviter de les trois ou quatre mouvements qui aurait pour effet d'annuler le matin travail.

04

RULES
UNIVERSEL

Un cadre unique. Quarante-six chaînes. Chaque stand que vous serez dans ce année.

"Vous n'avez pas besoin de manger comme un moine à la table."

— LA RÈGLE 01 • UNIVERSEL

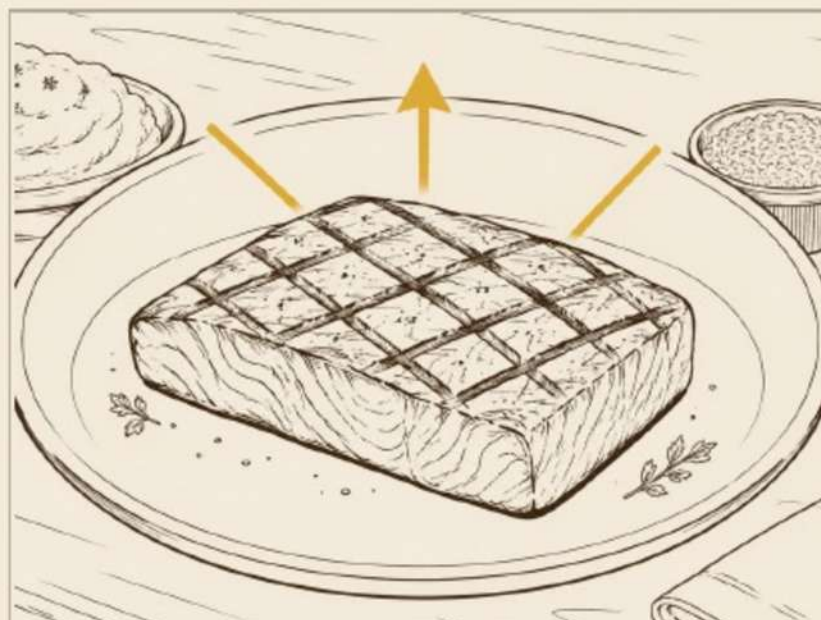
ORDRE DE LA PROTÉINE PREMIÈRE

La protéine Ancres de la Plaque.

Règle un protéine ancras de la plaque

Ordre de la protéine d'abord, dans votre tête, devant vos yeux à la dérive sur les côtés.

La protéine est presque jamais le problème lors d'une chaîne de restaurant. Steak, poulet, saumon, côtelette de porc, de crevettes — huit onces de l'un d'eux déplace ton compteur de moins de quatre onces de purée de pommes de terre. Choisir le les protéines, puis vers l'extérieur.

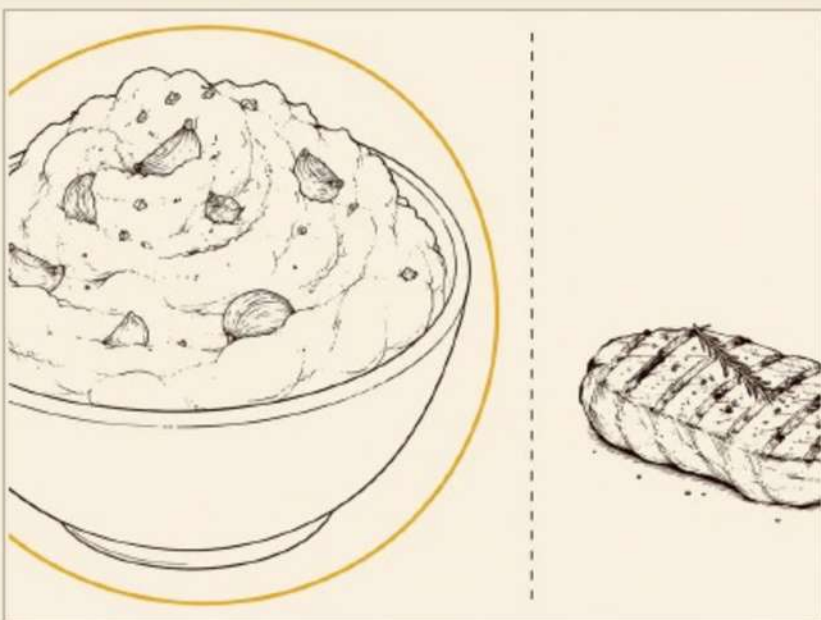
**LE COMMERCE**

8 oz de nettoyage de la protéine déplace le compteur de moins de 4 oz de purée de les pommes de terre. L'ancre d'abord. Construire vers l'extérieur.

— LA RÈGLE 02 • UNIVERSEL

LE PETIT BOL EST LA GRANDE DÉCISION

Le Côté Plat Est l' En Entrée.



Règle deux: le côté plat est le plat de résistance. La chose dans le petit bol est l'un que des pointes de vous. Purée de pommes de terre, riz pilaf, mac et le fromage, doux de maïs, pain à l'ail, le deuxième panier des frites le serveur a "oublié" de prendre loin — ces sont où la post- repas spike vie. Traiter le côté sélection comme le plus important décision du repas, parce qu'il est.

OÙ LE PIC DE VIE

Purée de pommes de terre. Riz pilaf. Mac et le fromage. Le maïs sucré. L'ail du pain. Le panier qui "ne se sont pas effacée."

— LA RÈGLE 03 · UNIVERSEL

DEUX SECONDES PAR POINT

Lire le Menu, Ne pas De L'Analyse.

Règle de trois: lire le menu, ne pas scanner c'. Deux secondes de plus par article est assez. Le déclencheur mots — vitrage, croustillant de la chapelure, de miel, collant, confits, en croûte, doux — diffusion eux-mêmes une fois que vous avez formé vous-même les remarquer. Nous allons passer les pages suivantes vous enseigner que le vocabulaire.



• GLAZED

• CRISPY

• BREADED

• HONEY -

• STICKY

• CANDIED

• CRUSTED

• SWEET

— LA RÈGLE 04 • UNIVERSEL

LE RAMASSER AVANT QUE LE SERVEUR ARRIVE

Faire Une Ciblées Demande.



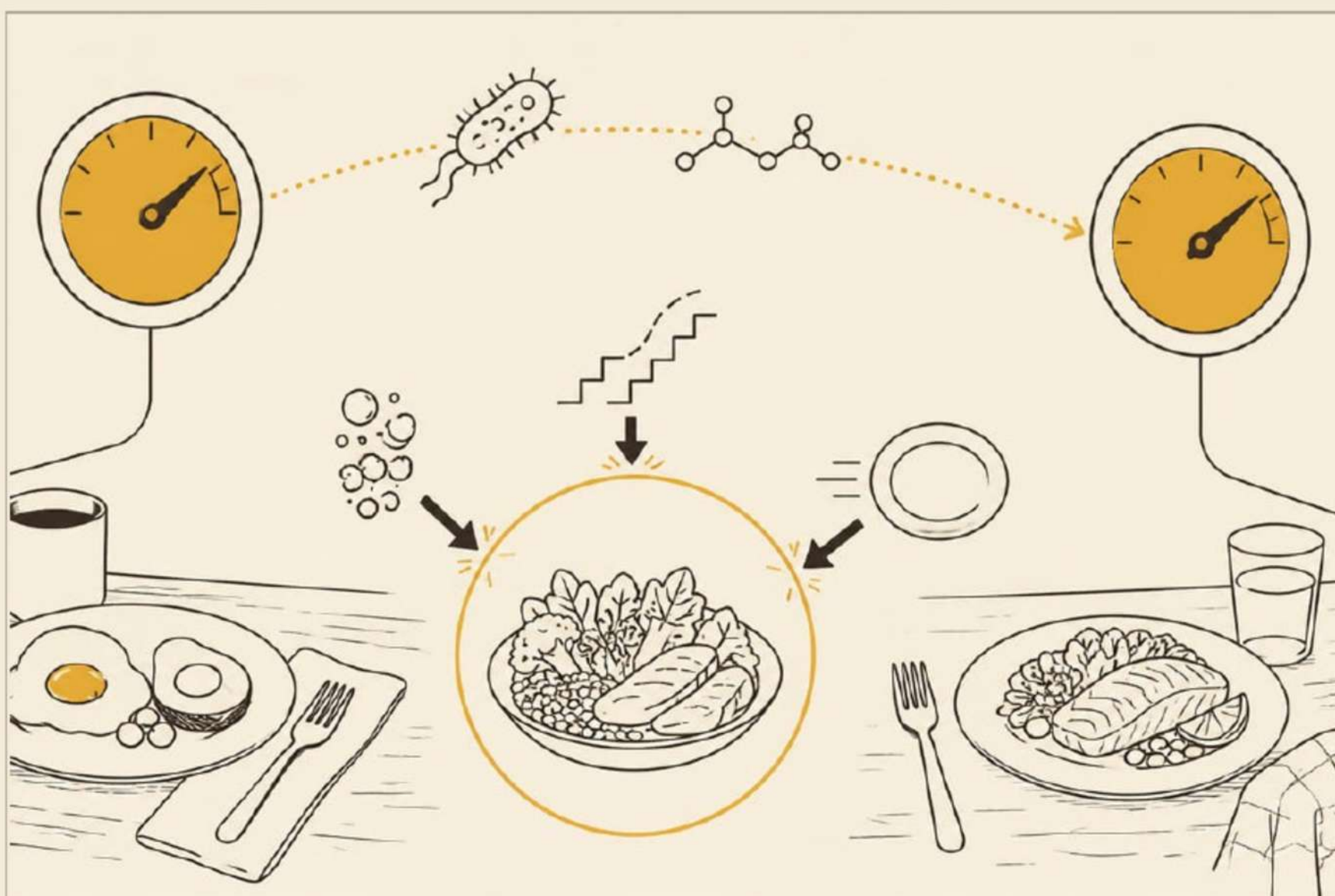
La règle de quatre: faire une ciblées demande, et d'une seule. Les serveurs s'adaptent à un seul sans demander la friction. Deux commence à se sentir comme le travail. Trois vous transforme en "cette table." Choisir votre demander avant qu'ils n'arrivent — de la sauce sur le côté, sous le riz pour légumes, maintenez la corbeille à pain — et de le remettre une fois, chaleureusement, lorsque ils prennent la commande.

VOTRE DEMANDER • CHOISIR UN

De la Sauce sur le côté. Sous l'amidon pour des légumes. Maintenez la corbeille à pain. La vinaigrette dans un ramequin.

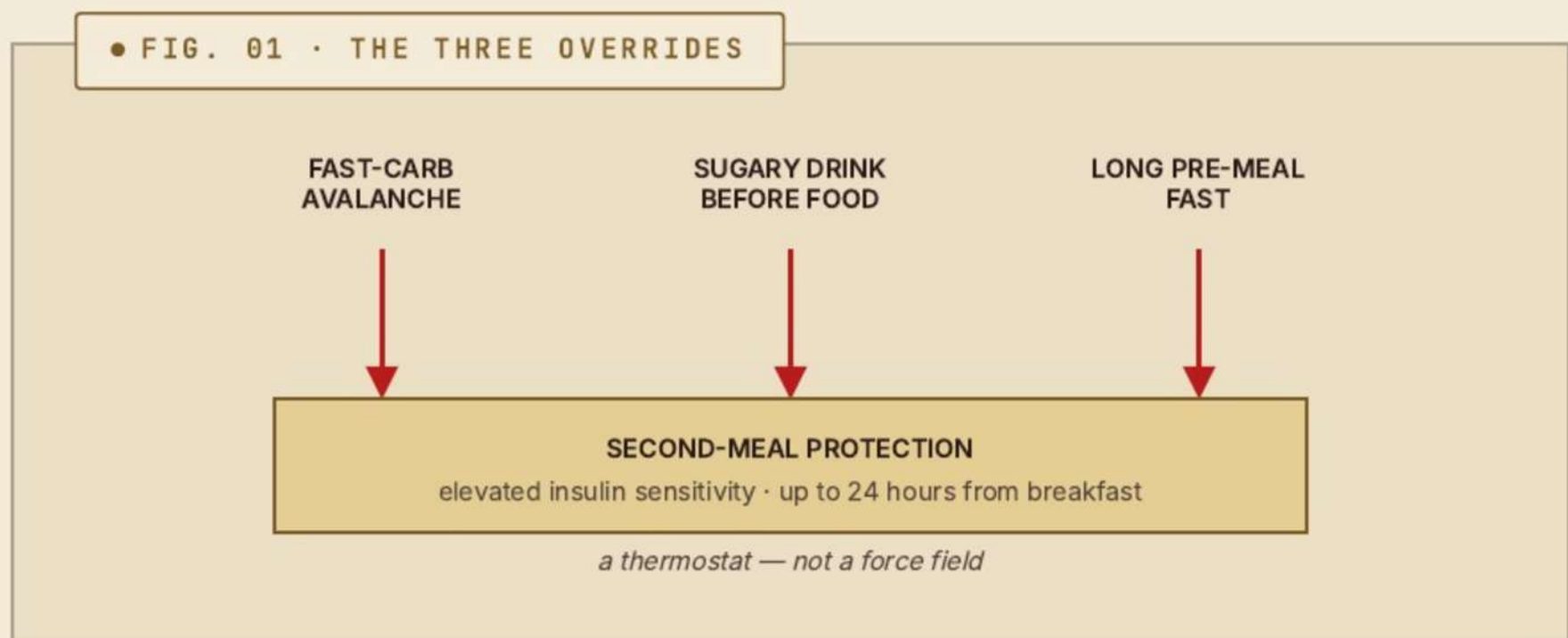
COMMENT VOTRE MATIN, VOUS TRANSPORTE À TRAVERS LE DÎNER

La raison pour laquelle ces quatre règles de travail à tous est le système vous déjà allumé à le petit-déjeuner. Le dr David Jenkins, du laboratoire à l'Université de Toronto a mis sur pied il y a quarante ans, et les chercheurs de l'Université de Lund en Suède ont confirmé à travers les diabétiques, les pré-diabétiques, et les contrôles sains: la lente fermentation la fibre dans votre repas du matin, se rend à la du côlon, se décompose par gut les bactéries en acides gras à chaîne courte, et les signaux de la foie pour maintenir l'insuline sensibilité élevée pour aussi longtemps que vingt-quatre heures.



Cette sensibilité élevée est ce qui émousse la post-repas de spike au déjeuner. Et à le dîner. Et au dessert vous partager avec votre femme, à neuf heures trente. Dans Jenkins est original essais, les sujets qui ont obtenu le repas du matin peut manger blanc pur pain heures plus tard, et de surveiller leur glycémie à peine bronché.

Mais c'est un thermostat, pas un champ de force. Trois choses peuvent l'écraser: une avalanche de glucides rapides à une seule séance, d'une hauteur de boissons sucrées consommées avant la de la nourriture, et une longue durée de pré-repas rapide qui déclenche le corps de dépassement lorsque la nourriture arrive enfin. Les quatre règles sont conçus pour vous garder au clair de tous les trois. Suivre et le matin de la protection n'est plus de la de levage lourd. Les ignorer et vous demandez au système à absorber un coup de poing il n'était pas construit.



LE CÔTÉ PLAT D'UN SABOTAGE

Regardez une chaîne d'entrée de la page et la même architecture apparaît: protéines sur la gauche, les deux faces de la droite, tous les prix comme un seul élément. Le menu est conçu pour fabriquer la protéine se sentir comme le repas. La cuisine sait le contraire. La cuisine sait que quatre-vingt-dix pour cent de glucides sur cette plaque qui est sur le côté, en la forme de l'amidon que les coûts de onze cents et les lumières vous.

C'est pourquoi le plus intelligent de se déplacer à la table est presque jamais sur la porte d'entrée. Le saumon grillé à applebee's de ne pas spike vous. La purée de pommes de terre à l'ail qui vont avec absolument. Le 12 onces de surlonge à Outback est très bien. L' Aussie frites dessous ne le sont pas. L'ordre de la protéine avec confiance, passez votre prise de décision d'énergie sur ce que les flancs il. Un double de l'ordre de des légumes, une salade, un bol de soupe qui n'est pas à base de crème — un de ces tourne une mine plaque en site propre.

"Le saumon grillé à ne pas spike vous. L'ail purée de pommes de terre qui vont avec absolument le fait."

LIRE LE MENU EN TRENTE SECONDES

Une fois que vous savez ce que vous recherchez, un décodage de la chaîne d'menu prend moins de temps que la lecture de la liste des vins. Le déclencheur mots se répartissent en quatre familles.

La première famille est le sucre qui dit: vitrage, miel, d'érable, collant, confits, sauce teriyaki, BARBECUE, sweet chili, bourbon-vitrage. Un de ces moyens, l' la protéine a été baignée dans quelque chose entre deux et quatre cuillères à soupe de sucre avant qu'il atteigne de la plaque. La deuxième famille est le la chapelure dit: croustillant, croquant, panés, enrobés de pâte de chapelure panko- en croûte de, bière battues à la main, de la chapelure, de l'or. Tous elle se traduit par une couche d'amidon d'habillage d'une protéine qui n'en a pas besoin. Le troisième est le côté- déguisement dit: chargé, étouffé, surmonté d', servi sur. Ces généralement le signal que quelque chose féculents est caché sous ou autour de la viande. L' la quatrième est la partie dire: de style familial, partageable, sans fond, sans fin. Cela signifie que la cuisine est ne va pas faire la partie appel à vous, alors vous aurez pour.

Lire chaque élément à travers ce filtre une fois, et la les bons choix sur un 200-item menu étroites pour un dizaine de dans une trentaine de secondes. L'épuisement des restaurant la prise de décision est la plupart du temps la l'épuisement de ne pas savoir quoi ignorer.

QUATRE FAMILLES

01 · Sucre dit

vitrage · miel · érable · collant · teriyaki · BBQ · bourbon

02 · Chapelure dit

croustillant · croquant · chapelure · chapelure panko · bière battues · or

03 · Déguisement dit

chargé · étouffé · surmonté d' · servi sur

04 · Portion dit

de style familial · partageable · sans fond · sans fin

UNE PHRASE QUI DÉSARME TOUS LES REPAS

Si il y a une seule ligne de la peine de mémorisation pour le reste de **votre vie, c'est celui-ci: "**puis-je obtenir le [glacis/sauce/dressing] sur le côté, s'il vous plaît?**"**

Que l'on demande des bandes de plus de sucre d'une chaîne repas au restaurant que tout autre mouvement. L' miel de glaçage sur le saumon, le bourbon sauce le poulet, la réduction de vinaigre balsamique sur le steak, la vinaigrette sur la salade, la plupart des pointes de risque concentré sur ces plaques vit dans le liquide la cuisine se déverse sur la nourriture dans les vingt dernières secondes avant l'expédition. Pour l'obtenir dans un ramequin sur la côté et vous contrôlez la façon dont beaucoup de qu'il pose sur votre fourche. Un bain tous les trois morsure est plus de saveur que d'un plein verser de toute façon. La cuisine jamais les esprits. L' serveur n'a jamais fait valoir. Le projet de loi est identique. Vous marchez une centaine de milligrammes plus léger sur le compteur.



~100

MG/DL PLUS
LÉGER
ONESK

DE CARB-COMPTEUR DE MENU-LECTEUR DE

L'état d'esprit qui échoue dans les restaurants est la mentalité qui aborde tous les repas comme résoudre un problème d'arithmétique. Vous ne pouvez pas compter ce que vous ne pouvez pas le voir, et de la chaîne cuisines ajouter le sucre à la sauce, beurre pour le riz, et le sirop de maïs à l'pansement aucune étiquette de la valeur nutritive vais vous le dire. Le carb-compteur est constamment la négociation avec les fantômes.

Le menu du lecteur fait quelque chose de différent. Elle marche en connaissant déjà les quatre règles. Elle lit le menu à travers un filtre que les drapeaux des mots déclencheurs instantanément. Elle commande sa protéine, choisit ses côtés comme ils sont le plat principal, fait d'elle une demande, et le menu se ferme. Elle parle à sa famille. Elle boit son eau. Elle jouit de sa nourriture. Le compteur à l'heure du coucher confirme ce que l' repas déjà senti comme — facile.

C'est la maj de ce dossier va le faire pour vous. Quarante-six feuilles de triche suivre, organisé par les chaînes que vous visitez. Chacun s'applique à ces quatre règles à un menu spécifique de sorte que vous n'avez pas à penser à partir de zéro. Par la fin du livre, vous aurez un fond de carte de repas en Amérique — et un pancréas qui n'est plus puni pour montrer jusqu'.



01 · Protéines ancrées de la plaque



02 · Le côté plat est le plat de résistance

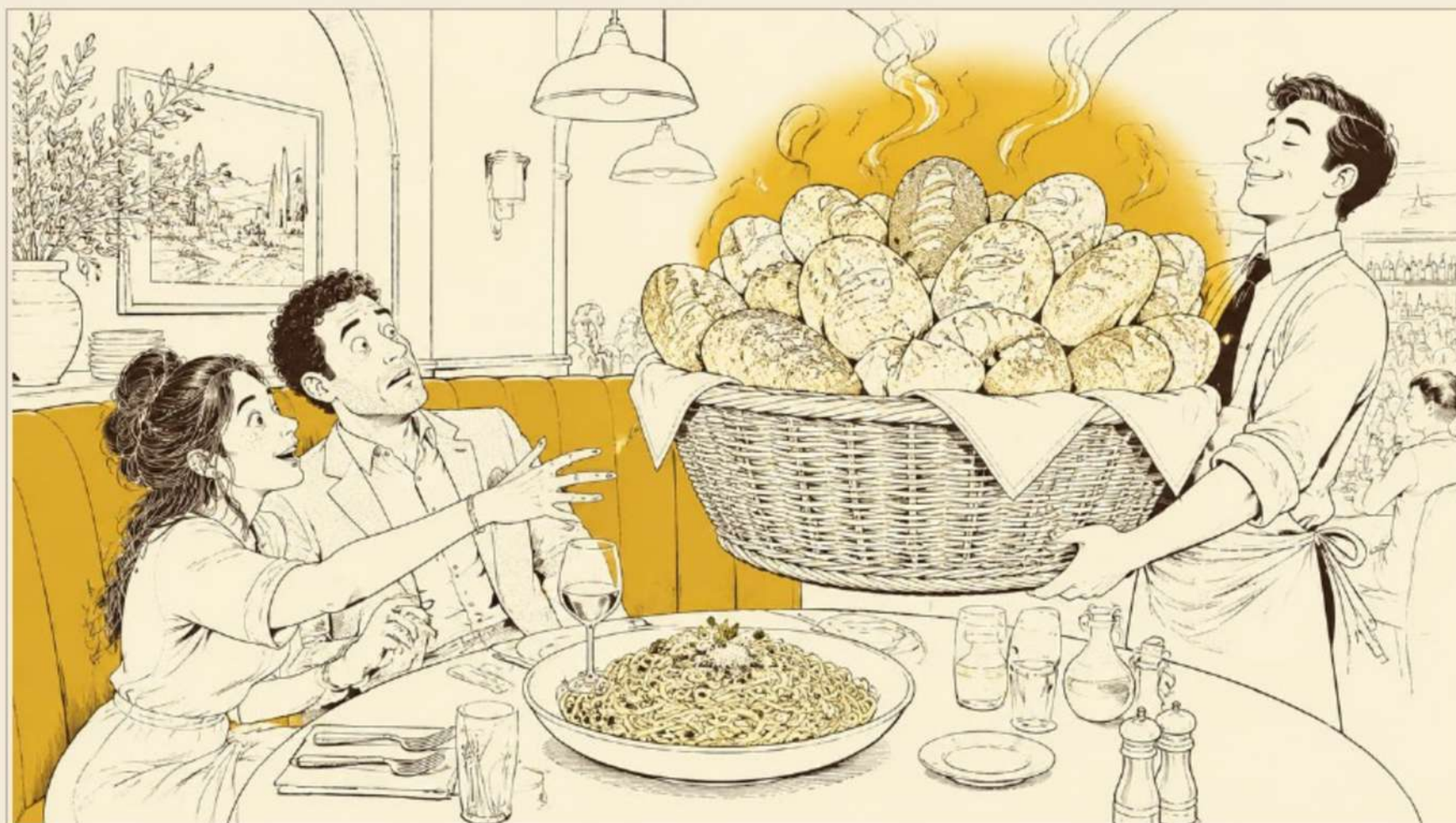


03 · Lire le menu, ne pas le scanner

04 · L'Un est destiné
demande — chaudement

La Nuit Des Pâtes Sans l'Épi.

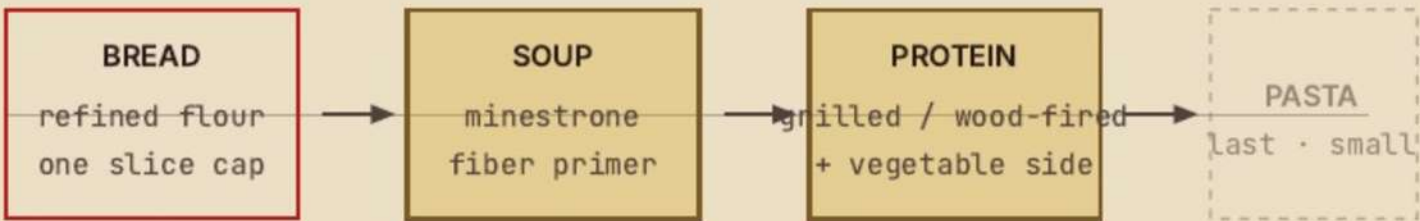
Un bol de pâtes de la taille de votre tête n'est pas le réel problème. Le vrai problème, c'est le pain qui est avant elle, le pain qui est arrivé avec elle, et le panier le serveur est sur le point de recharge tout en prétendant qu'il n'a pas avis vous avez fini le premier.



Italien -, les chaînes Américaines sont les plus généreux main de la cuisine dans le casual-manger de l'univers. Chaque plaque est conçue autour d'un sentiment d'abondance — les paniers à pain qui se recharge, saladiers passé de style familial, pâtes des parties qui auraient nourri une ferme Toscane pour deux jours. Rien de tout cela est de la mauvaise nourriture. C'est juste de la nourriture conçu pour vous laisser le plein, et la façon dont il le fait est en enterrant la protéine dans un long, brillant pile de fast-gravure de l'amidon.

La bonne nouvelle, c'est que l'italien chaînes ont étonnamment sûr de protéines menus une fois vous savez où chercher. Chacune des chaînes dans ce chapitre propose grillé du poulet, du poisson grillé, du veau et des préparations à déplacer votre compteur de moins que le salade n'. Le truc, c'est de la navigation du pain, de la commande passé les pâtes par défaut, et de gérer le style de la famille override — qui a détruit plus diabétique dîners que tout autre mécanisme Américain décontracté.

• FIG. 01 · THE ITALIAN MEAL ORDER



ORDER OF OPERATIONS · LEFT TO RIGHT

— DE LA CHAÎNE D'01 • ITALO-AMÉRICAIN

LES PLUS VISITÉS • ÉTATS-UNIS

Olive Garden.

Olive Garden est le plus visité chaîne italienne dans L'amérique, et le plus militarisé à l'encontre de votre de sucre dans le sang. Les gressins sont chaleureux, libre, et effectivement illimité — un parfaitement conçu le glucose grenade. Une baguette de pain est à peu près trente grammes de raffiné, de glucides, de tous de conversion pour le glucose à l'intérieur de une heure.

Celui-gressin règle est non-négociable. L'un est des beaux. Deux est le début d'une diapositive. Par trois, vous avez consommé plus de la farine raffinée qu'un sandwich aurait donné, avec aucun de la protéine. Manger lentement, après votre soupe ou salade a arrivé, jamais et jamais sur un vide l'estomac pendant que vous attendez pour la nourriture.



1

GRESSIN NON - E
NÉGOCIABLE

"On est bien. Deux est le début d'une diapositive. Par trois vous avez consommé plus de la farine raffinée que un sandwich aurait donné, avec aucun de la protéine."

LA SOUPE-VS-SALADE DE PIVOT · LA PORTE D'ENTRÉE DE

La décision suivante est de la soupe ou de la salade de pivot. Olive Garden vous donne la choix; la plupart des gens prendre la salade sans réfléchir. La salade avec sa standard de vinaigrette italienne crémeuse contient plus de sucre que de la soupe, et le pansement est versé dans la cuisine — vous n'obtenez pas de contrôle de la dose. L' plus intelligente passer est minestrone, le plus de fibres à densité de la soupe au menu, plein de lente fermentation des fèves tranquillement renforcer le matin du Deuxième Repas Effet. Une tasse de minestrone avant votre entrée est la chose la plus proche d'Olive Jardin sert une métabolique ami. La pasta e fagioli est un très bon deuxième le choix pour la même raison.

Pour l'entrée, passez les pâtes page entièrement sur la première lecture. Déplacer vers "Poulet Et des fruits de mer." Le poulet Marsala est le play — sauté de poulet dans un champignons sauce à base de vin, jumelé avec un côté de brocoli lorsque vous demandez. L'Herbe-Saumon grillé est le runner-up, le Poulet Grillé Margherita de la clôture de la troisième. Tous les trois viennent à moins de 600 calories, maigre lourdement sur les protéines, et de laisser le compteur calme. Si le plat de résistance arrive avec un petit lit de pâtes que vous n'avez pas commandés, ignorer les pâtes. Il est là pour la composition de la tôle, pas pour vous.

"Une tasse de minestrone avant votre entrée à l' chose la plus proche d'Olive Garden sert une métabolique ami."

— DE LA CHAÎNE D'02 • AU FEU DE BOIS

HAUT DE GAMME • GRILL-LED

Carrabba's italian Grill.

Carrabba du exécute un plus haut de gamme que Olive Garden, qui fonctionne en votre faveur. Le grill la section de la carte est plus forte, et la chaîne prend la fierté dans ses feu de bois, des protéines. La Pollo Rosa Maria — poulet farci avec du prosciutto et de fontina, a terminé avec un basilic-citron-beurre — est la vedette. La Toscane-Saumon Grillé est sa l'égalité, et le bois grillé côtelette de porc est un solide troisième option lorsque vous voulez quelque chose de différent.



Le seul plus difficile de se déplacer à Carrabba de l'est de sauter les pâtes cours sans se sentir comme vous avez raté le repas. Les pâtes sont de la chaîne de signature, et il y a un de bas grade, la pression sociale à la table qui dit que tout le monde est censé ordre c'. L'ignorer, de toute façon. Afin grillés en entrée et demandez un côté des épinards sautés ou de légumes grillés à la place des pâtes qui veut venir avec elle. L' cuisine fait cela tous les jours. Le serveur a répondu à la question une centaine de fois cette semaine. Vous n'êtes pas le premier.

L'HERBE-L'HUILE DE TREMPAGE THÉÂTRE

Le pain sur la table à Carrabba est le plus dangereux dans la catégorie pain italien avec un herbes à l'huile de plongement de la plaque le serveur prépare devant de vous. Le théâtre de il fait le pain se sentir comme une partie de l'expérience plutôt que de ce qu'il est, qui est de la farine blanche avec un sel de gommage. Manger un morceau, puis demander le pain à être effacé. Pas en pause. Effacé. Le panier sur la table est où le repas se glisse hors des rails.

1

PIÈCE · PUIS
CLAIRE LE PANIER

SCRIPT · NO
UNE POLOGY

"Pouvez-vous effacer la
le pain, s'il vous
plaît?" Trois mots. Le serveur
ne pas le repousser.

"Manger un morceau, puis demander le
pain à effacé. Pas de pause. Effacée."

Maggiano's de la Petite Italie.

Maggiano's est construit autour de la famille de style de la table. Les Pâtes Classiques menu permet à quatre personnes de commander deux plats à chaque, de tout partager, et de sortir le porte avec un deuxième repas à la maison. L' le format est un piège avec un visage souriant.



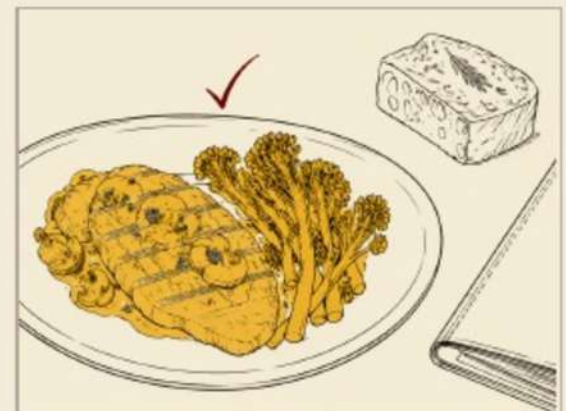
Le piège est l'ordre dans lequel les plats frappé la table et l'ordre dans lequel la plupart des gens de la charge de leur assiette. Les pâtes arrive tôt. Le bouillon de poulet ou de veau arrive plus tard. Les gens à atteindre pour ce qui est devant eux, remplir les linguine, et ramasser à la protéine lorsqu'il s'affiche. Inverser la séquence. Lorsque le serveur apporte de la propagation, de la plaque de votre protéine d'abord — un morceau de poulet parmesan, une portion de bœuf braisé, une tranche de saumon et ajouter une petite cuillère de les pâtes d'un côté, pas une base. Les légumes prochain. Pâtes dernier et dans le la plus petite quantité qui se sent toujours comme le dîner.

Le pain à Maggiano's est le pain au levain, qui est un peu meilleure pour le sang sucre en plus du blanc rouleau. De façon marginale. Une seule pièce, encore. Et l' boîte de la maison ne fait pas de faveurs; les pâtes froides le lendemain pointes le même que pâtes chaudes ce soir. Si vous devez prendre des restes, de prendre de la protéine et de laisser le nouilles derrière sur la table.

MACARONI GRILL · BUCA DI BEPPO · BERTUCCI'S · BRAVO

Romano du Macaroni Grill.

Romano du Macaroni Grill crée le même Olive Jardin modèle, à un prix légèrement plus haut point. Les mêmes règles s'appliquent. Passez les pâtes page, afin de le grillé de la section, et de demander des légumes dans la place de la pâte de côté. La chaîne est grillé poulet Marsala et côtelette de porc grillée à la fois tenir votre ligne de moins de 140 quand il est associé avec des brocolis ou des légumes grillés. Le romarin pain vient à la table, ici, est dense, ce qui rend satisfaisant après une seule tranche — utiliser à votre avantage.



Buca di Beppo.

Buca di Beppo est de style familial par sa conception, comme un de plus en plus fort Maggiano's. La même séquence de placage les victoires. La chaîne du poulet sauté est l' plus propre entrée dans le menu d'os de poulet dans une tomate poivre et cuire à l'étouffée avec pas de chapelure et pas de glaçage de sucre. Une petite partie de celui-ci plus d'un généreuse portion de la salade sera de garder la de style familial format de rouler au-dessus de vous. Éviter les lasagnes, les baked ziti, et rien décrit comme "peluche", qui, à Buca traduit pour "rempli avec trois autres amidons."



Bertucci est.

Bertucci's tire une grande partie de son menu à partir d'une brique four, ce qui signifie que la pizza est son centre de gravité. La Pizza n'est pas votre ami, mais ce n'est pas catastrophique seule la tranche de quantités. Commande d'une tranche si vous doit, puis passer à la grillés en entrée. Le grillé saumon avec du brocoli est le jeu. Ignorer la deuxième tranche et sauter les pâtes entièrement.



CHAÎNE₀₇ · HAUT DE GAMME CASUAL

STEAKHOUSE-ADJACENTS

Bravo / Brio.

Bravo et Brio (à la fois sous le Brio italien Grille parapluie dans de nombreux marchés) transporter un peu plus menus raffinés et d'une plus forte steakhouse-adjacent à l'épargne. Le grillé centre-couper le filet ici est excellente. Ainsi est la bisque de homard, qui des sons riches, mais à l'est de la crème épaissi plutôt que de amidon-épaississement — votre compteur va le traiter comme de la graisse, pas de sucre. Les deux chaînes se marient bien avec le broccolini côté, qui est l'un des plus propres légumes côtés dans casual restaurant italien.



"La bisque de homard est de la crème épaissi plutôt que l'amidon-épaississement — votre compteur de traitement de comme gras, pas de sucre."

NETTOYER LES LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

Broccolini, légèrement d'ail-huilé — l'un des plus propres côtés dans casual restaurant italien. L'ordre à travers toutes les quatre chaînes de ce groupe.

Les Pâtes De Substitution Conversation.

À un certain point dans chaque souper à l'italienne le serveur est va vous demander si vous voulez des pâtes avec de que. L' l'instinct est de marmonner quelque chose d'excuse et expliquer au sujet de votre sucre dans le sang. Ne le faites pas. L' la conversation va au plus court, plus convivial, et avec moins d'embarras si vous dites simplement: "puis-je sous les pâtes de légumes, s'il vous plaît?" C'est tout. Pas de préambule, pas de détail, pas d'excuses. Chaque Chaîne italienne sur cette liste va remplacer un légume côté pour les pâtes gratuitement ou pour un dollar ou de deux. Serveurs de traiter cette demande à plusieurs reprises un maj. C'est le plus ennuyeux de la phrase à la table pour et le plus important pour vous.



LES MOTS EXACTS

"Puis-je sous les pâtes pour un légume, s'il vous plaît?" — c'est la script en entier.

"C'est le plus ennuyeux de la phrase à la table pour — et le plus important pour vous."

SI VOUS DEVEZ AVOIR DES PÂTES

Si la cuisine propose un ensemble de grains ou de poiches pâtes option, il vaut la peine d'essayer — mais ne pas en rajouter à vous-même. Les grains entiers, les pâtes encore des pointes. Il les pics d'environ vingt pour cent de moins que la blanche des pâtes, ce qui est utile lorsque vous avez déjà fait le matin et vous êtes titulaire d'un petite partie. Une demi-tasse de penne, pas un bol. Manger les protéines et les légumes en premier; pour atteindre le pâtes dernier; arrêt à trois forkfuls.



1/2
coupe

PENNE • PAS
UNBOWL

- ☐ Manger de la protéine en premier.
- ☐ Manger les légumes à côté.
- ☐ Atteindre pour que les pâtes dernière escale à trois forkfuls.

— PLAYBOOK • UN VERRE À LA RÈGLE

5 OZ • ROUGE SEC • AVEC DE LA NOURRITURE

Le Vin En Question.

La plupart des lecteurs atteindre cette section déjà calé pour un non. La réponse est plus intéressant que cela. Un seul verre de vin rouge sec — cinq onces, avec le repas, pas avant il a été montré dans plusieurs études à légèrement améliorer l'après-repas la réponse du glucose chez les diabétiques de type 2. L' le mécanisme est en partie les polyphénols et en partie l'alcool doux et émoussement de la foie de la production de glucose. Un verre est fine. Un verre est même, sur l'équilibre, légèrement utile.



5 OZ

UN VERRE, AVEC
LE REPAS

Le problème commence au deuxième verre. Par le second, le foie, les changements de priorités loin de régulation de la glycémie et de l'effet protecteur inverse. Par la troisième, vous êtes dans une situation pire que si vous aviez sauté le vin entièrement.

QUI BOUTEILLE • POUR ÉVITER

Bâton rouges secs — Chianti, le Cabernet, le Montepulciano d'Abruzzo. Éviter l' blancs sucrés (Muscat, Riesling, la maison Pinot Grigio est assise ouvert pour les trois jours), et d'éviter les cocktails vin entièrement. Sangria air innocent et c'est essentiellement un verre de punch aux fruits avec de l'alcool; un verre peut transporter quarante grammes de sucre. Le bar de l'italien de la chaîne versez-vous un verre propre de Chianti pour le même prix. C'est l'ordre, et c'est la dernière décision que vous aurez à faire jusqu'à ce que le dessert — qui, comme les prochains chapitres et le swap livre qui est venu avec ce bundle préciser, a plus réalisable que de réponses vous avez été dit.

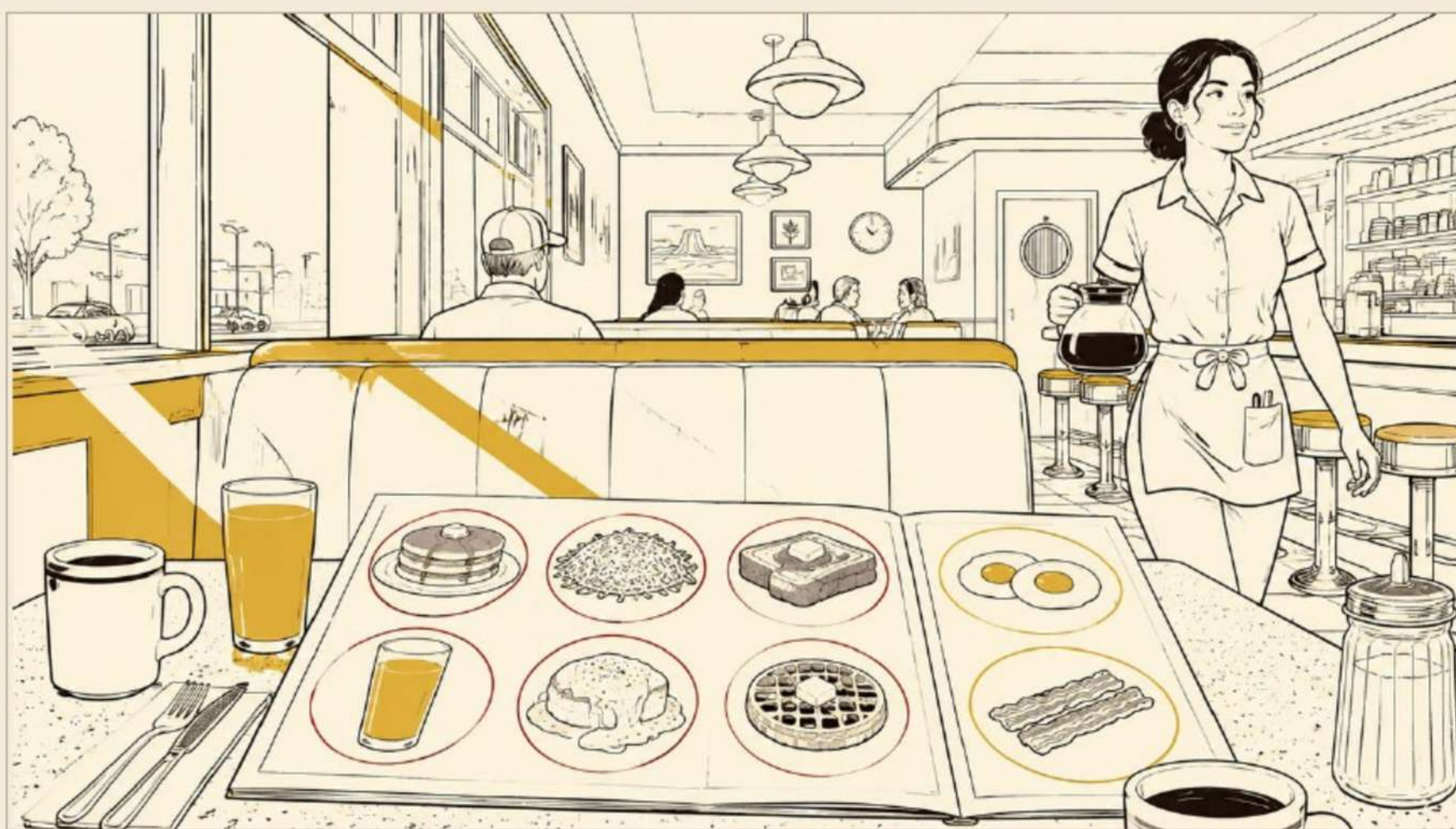
CHAPITRE₀₂ • LES QUATRE RÈGLES DANS UNE PAGE

- ☐ Une baguette de pain / une tranche de ne jamais de deux. Minestrone sur la salade avec
- ☐ la crème pansement.
- ☐ Afin de les grillades de l'article premier.
- ☐ Sous les pâtes pour un légume — pas de des excuses.
- ☐ Plaque de protéines de première, de légumes deuxièmement, les pâtes dernier.
- ☐ Vin rouge sec, cinq onces, avec l' repas.
- ☐ Pas de sangria, pas de blancs sucrés, pas de deuxième verre. Si vous prenez les restes, quitter la nouilles derrière.

"Sangria air innocent, et est essentiellement une verre de punch aux fruits avec de l'alcool — un verre peut transporter quarante grammes de sucre."

Survivre à l'Crêpe Compteur.

Le dîner menu est le seul morceau de papier en Amérique où six des dix éléments sont conçus pour pousser votre compteur au-delà des 200.



LE 8 A. M. PROBLÈME

Dimanche petit déjeuner d'une chaîne est le repas le plus les gens à gérer pire. La maison protocole — la lente fermentation des fibres à 7 h, qui définit le thermostat pour la journée — a sauté parce que vous êtes au volant de IHOP lieu. La première de calories le jour de terres à un vinyle stand, est livré avec un côté de pommes de terre rissolées, et frappe un vide pancréas qui ne lui a pas dit de quoi faire encore.

C'est la première chose à corriger. Quand vous savez vous allez sortir pour le petit déjeuner, manger un petit de protéines et de fibres de morsure à la maison avant de partir — deux cuillères à soupe de fromage cottage, une petite poignée de noix, un œuf dur. Ce n'est pas le plein protocole, mais il met quelque chose en face de la jus d'orange et les changements de la matinée.

Ce chapitre couvre les sept chaînes où la plupart des de ces petits-déjeuners se produire. Les règles sont simples, mais ils ont coupé à l'encontre de tout ce que le menu est conçu pour vous vendre.



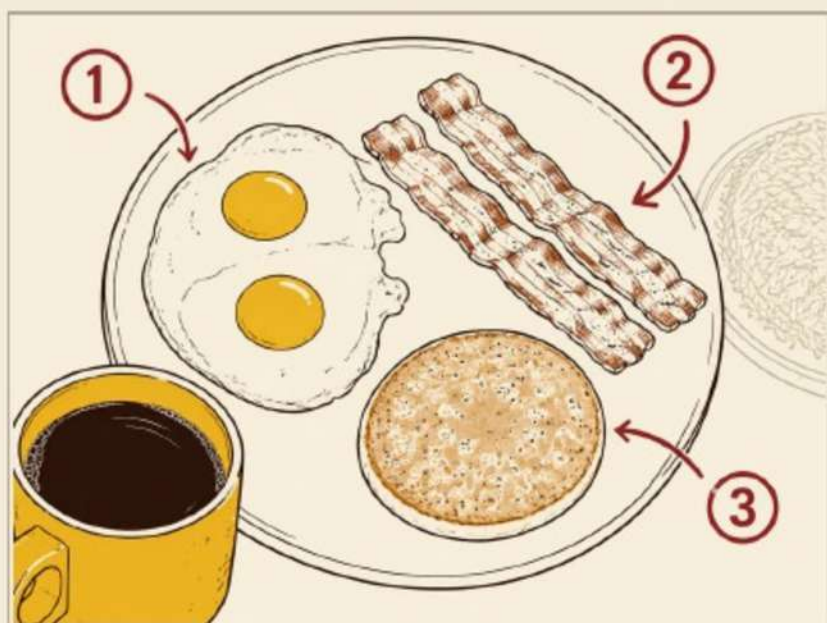
ANCRE MORSURE

**Deux cuillères à soupe
fromage cottage, un
petite poignée de noix,
ou un hard-boiled
œufs consommés à la
maison, avant les JO
jamais atteint votre stand.**

— DE LA CHAÎNE D'01 · CRÊPE COMPTEUR

EN VERTU DE 140 · ENSEMBLE DE RÈGLES

IHOP.



Le problème à IHOP n'est pas des crêpes par eux-mêmes. C'est la pile: trois crêpes au babeurre, les deux oeufs, le hachage de terre rissolées, rôties de pain blanc, et une petite jus d'orange tous les coups de votre circulation sanguine dans les quinze minutes. Chaque élément à lui seul à gérable. Ensemble, ils sont quatre moteur de spike avec pas de frein.

Le plus propre de l'ordre est de deux œufs cuits à votre goût, avec un côté de bacon ou des saucisses, plus une petite tasse de fruits ou de tranches de tomates. Sauter les crêpes, les pommes de terre rissolées, le toast. C'est le sous-140 référence à tout IHOP dans le pays.

SI VOUS ÊTES VENU POUR LES CRÊPES

Si vous êtes venu à IHOP pour les crêpes et c'est une juste raison de venir à IHOP — demander la Protéine Crêpes. Ils courent plus élevés en protéines et en fibres que l' standard babeurre la pâte, et un short stack de tenir votre ligne si vous le commander au lieu de, pas de en plus, le reste de la plaque. Manger des œufs en premier. Manger de la bacon seconde. Manger la crêpe dernier. La protéine devant les tampons de l'amidon derrière.

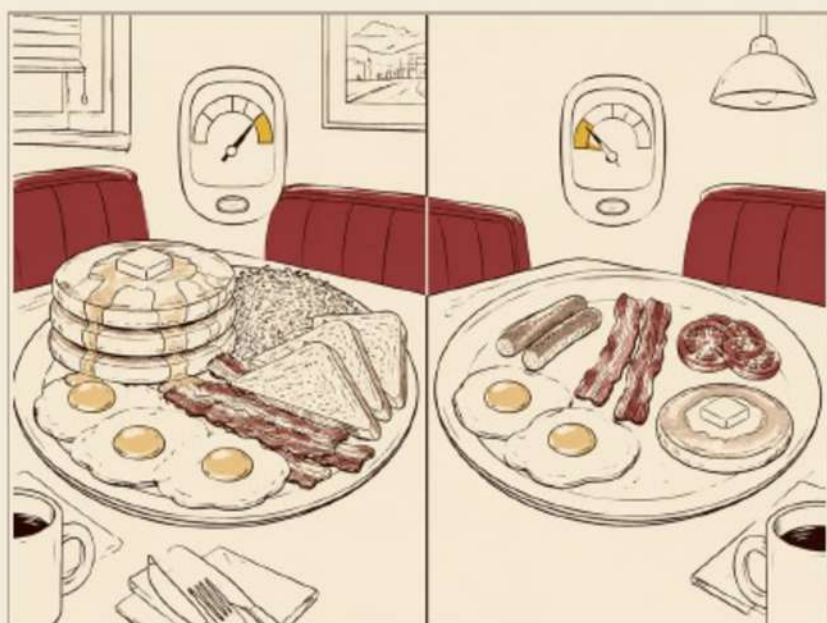
"La protéine devant les tampons de l'amidon derrière."

La seule grosse erreur à l'IHOP est commander un "Combo" quoi que ce soit. Combos sont conçus pour vous donner tout, et tout est ce que fait l'endommager. L' Gros Steaks Omelette est livré avec pommes de terre rissolées et des crêpes ci-joint. L' Surlonge Conseils Combo est livré avec des croquettes de pommes de terre et de pain grillé. Vous pouvez demander le côtés à être échangé, et vous devriez le faire, à chaque fois, à chaque emplacement.

— LA CHAÎNE D'02 • CRÊPE COMPTEUR

RECONSTRUIRE LE SLAM

Denny.



Le Grand Chelem est le plus célèbre petit-déjeuner en Amérique, et la plupart des moyen efficace pour aplatir une insuline réponse après. Des crêpes, du hachage de terre rissolées, bacon, œufs. Deux de ces quatre sont de la pure amidon sur un vide de l'estomac.

Pour la reconstruire. Denny vous permet de construire votre propre petit-déjeuner, et c'est le mouvement. Deux les œufs, deux tranches de bacon, deux saucisses, une tranche de jambon — choisir ce que combinaison de protéines que vous voulez. Sauter les crêpes. Sauter les pommes de terre rissolées. Si vous voulez un amidon, de garder une crêpe et le manger en dernier.

COFFRE-FORT ENTRÉES · DANGER COMBOS

Le Steak de Surlonge et les Oeufs, c'est les autres sûres: un petit steak, deux oeufs, et un côté qui vous swap frais de tranches de tomates ou champignons sautés. Le champignon côté s'exécute sur trois grammes de les glucides. Le hash brown côté s'exécute sur trente.

Éviter les Slamburger, le Bûcheron Slam, quelque chose appelé un Poêle qui vient avec des pommes de terre déjà mélangé dans. Une fois que l'amidon est intégré dans l'entrée, vous ne pouvez pas tirer hors de retour. Lunes Sur Mon Hammy est démontable si vous le commander ouverte sur une tranche de pain grillé au lieu de deux.



RULE

Si l'amidon est mélangé dans l'entrée, vous ne peut pas sortir. Afin sur le côté ou de l'ignorer c'.

Cracker Barrel.



Cracker Barrel est conçu pour les pointes d'une manière qui se sent presque intentionnelle. Les biscuits sont blancs la farine. Le hash brown casserole est râpé de pommes de terre lié avec de la crème et le fromage. Les pommes frites sont cuit dans du beurre et de sucre brun. Le pays de la sauce est épaissie avec la farine. Les grains sont traités de maïs de l'amidon. Cinq des six classique côtés sont le glucose bombes déguisé en Dimanche de la nourriture de confort.

L'ordre du Old Timer du petit Déjeuner: deux œufs, bacon, saucisses, jambon de pays. Ensuite refuser de chaque côté, qui est fixé. Demandez des fruits frais ou en tranches tomate à leur place. Le serveur ne clignote pas — ces swaps se produire à chaque Cracker Barrel chaque matin.

Si vous devez avoir un morceau de biscuit, de manger la moitié de l'un avec du beurre à la fin de le repas. Le plus grand danger sur la table est le hash brown casserole, qui ressemble à un côté plat et se comporte comme un dessert. Un typique desservant les pistes de quarante grammes d'amidon, plus assez de gras ajouté à la couche de votre muqueuse de l'estomac, mais pas presque assez de fibres ralentissent l'absorption.

Le Milieu De La Couche De La Carte.



MAISON DE LA GAUFRE

All-Star Spécial, maintenez la gaufre, maintenez le toast. Vous êtes de gauche avec des oeufs, bacon, saucisses ou jambon, et de hachage browns. Envoyer le hash browns de retour aussi, si vous voulez un propre numéro. Si vous les garder, de les obtenir de la plaine — aucun des garnitures d'améliorer quoi que ce soit, et "étouffé, couverts, chunked" ajoute simplement les glucides sur le dessus de les glucides.

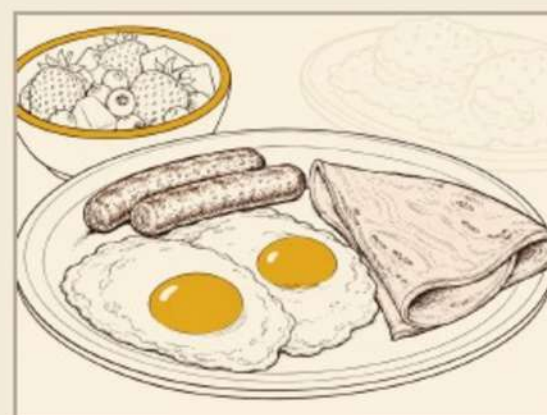
PREMIÈRE MONTRE

Cette chaîne est construite autour d'un brunch, ce qui signifie qu'il se penche plus doux et starchier qu'il n'y paraît. L' Pouvoir Envelopper avec de l'avocat et de la turquie œuvres. L'avocat de pain grillé sur pain multigrain à une tranche, pas deux. Sauter les crêpes, le pain perdu, le des crêpes, des et rien de marqué "Millions de Dollars" — c'est leur douce-bacon ligne et elle gagne le nom en grammes de sucre.



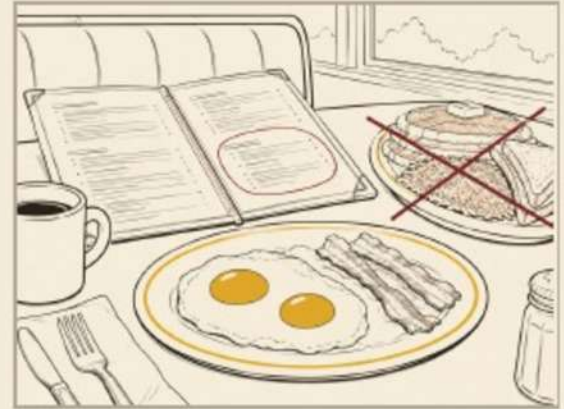
BOB EVANS

Des oeufs, des saucisses, du jambon. Les fruits de la coupe est réel de fruits, pas de sirop trempé. Passez les biscuits et la sauce, passez les petits pains, passez de l'Ouest Omelette si elle arrive pré-mélangé avec des pommes de terre rissolées. La Frontière Scramble fonctionne si vous échangez le côté.



PERKINS

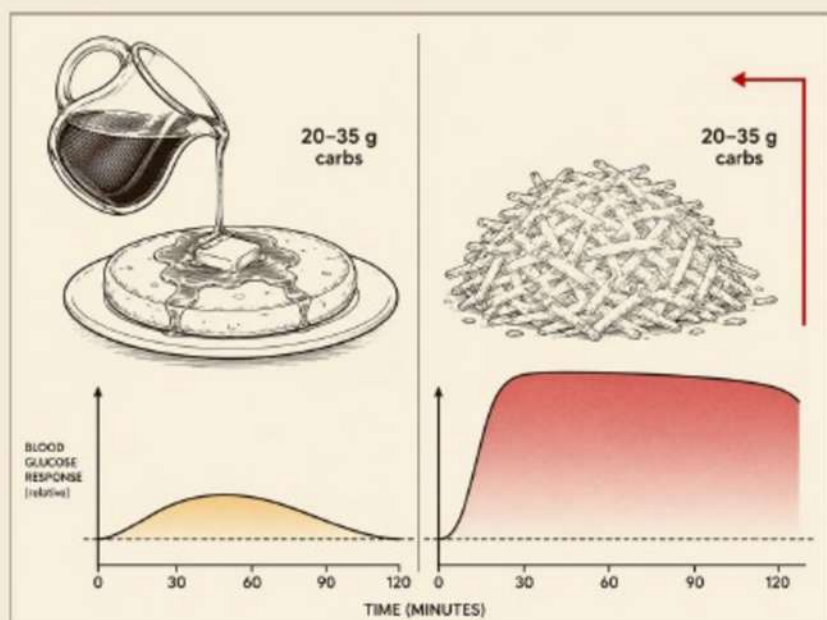
Même modèle que Denny. Construire une plaque de
les œufs et la viande. Transmettre les Sept mercenaires,
qui est le même du Grand Chelem par un autre nom
avec un supplément de quelques éléments vissés. L'
Mammoth Muffins sur le devant de la carte
exactement ce qu'ils ressemblent — les sauter.



Pourquoi le sirop importe moins que la valeur de hachage browns.

Leurreur la plus commune à une crêpe compteur de
police le sirop tout en ignorant les pommes de terre.

LA VRAIE MENACE SUR LA PLAQUE

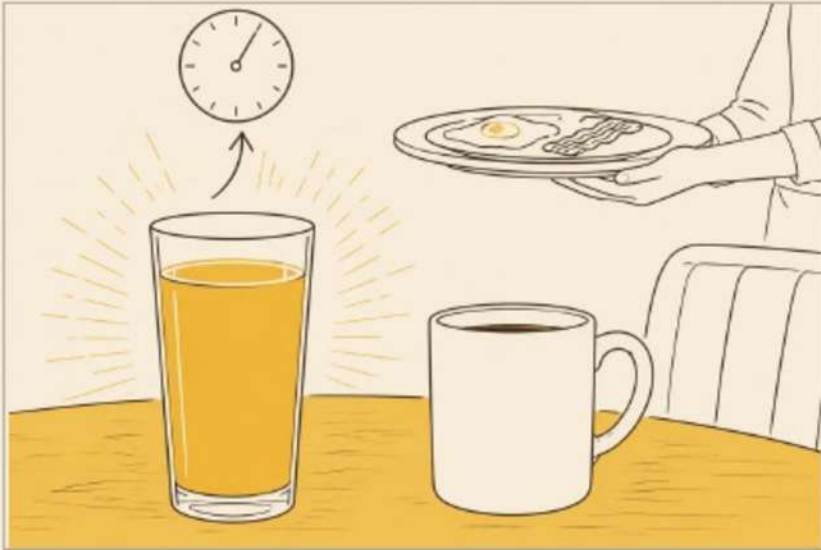


Deux cuillères à soupe de sirop d'érable versé sur une seule crêpe ajouter environ douze à quinze grammes de le sucre. Un standard diner partie de croquettes de pommes de terre — un tas de la taille de votre fist — livre trente à quarante-cinq grammes de fast-gravure de l'amidon avec pas de de la fibre, pas de gras, et souvent une nappe de friteuse l'huile qui ne fait rien pour le ralentir.

Hash browns de ne pas le goût sucré, afin que les gens ne pensent pas comme le problème. Votre circulation sanguine n'est pas la dégustation de quoi que ce soit. C'est la lecture de grammes de glucose par minute, et une pomme de terre râpée mince et frit dans l'huile décharges de glucose dans votre système aussi vite que des bonbons.

Si vous souhaitez un carb à la crêperie de comptoir, de choisir celui que vous vouliez. La plupart des personnes ne veulent même pas les croquettes de pommes de terre. Ils ont juste venu à la plaque, donc, ils ont été mangés. Les envoyer de nouveau. Remplacez-les avec une tranche de tomate ou un fruit de la coupe. Le nombre de différence à 10 heures, est énorme, et il ne vous coûte rien sur le projet de loi.

Le jus d'orange piège.



Un huit onces verre de "frais pressé" jus d'orange à tout de ces chaînes est d'environ vingt-cinq grammes de sucre avec pas de fibres et pas de de la graisse. C'est un soda dans un amateur de verre. Il arrive à votre table — avant les oeufs, avant le bacon — qui c'est donc le signal d'ouverture, vous êtes l'envoi de votre pancréas.

La maison protocole fonctionne parce que lente fermentation de la fibre arrive en premier. Orange jus dans un petit restaurant offre à l'exact opposé du message: liquide pur sucre, avec rien pour le ralentir. Par le temps de vos œufs à la portée de la table, votre sang le glucose est déjà à remonter vers la pointe.

CE QU'IL FAUT BOIRE À LA PLACE

Boire du café noir à la place. Café avec de la crème et pas de édulcorant. Thé chaud, non sucré. De l'eau avec du citron. Le jus de tomate si vous voulez de la couleur et de l'acidité elle porte en elle un peu de fibres et seulement quelques grammes de sucre par verre.

Si les JO, c'est non négociable pour la table — une tradition familiale, un grandkid voulant une gorgée de commander un petit verre, quatre onces, et de le boire après les oeufs sont dans votre assiette. La graisse et de protéines déjà dans votre estomac s'émousser l'absorption. Il n'est pas parfait. Ce n'est pas le protocole. Mais c'est la différence entre un de 160 et 220 au moment où vous quittez le parking.

PLUS SÛR VERSE

- ☐ Café noir · ou avec de la crème, pas de édulcorant
- ☐ Non sucré du thé chaud
- ☐ De l'eau avec du citron
- ☐ Le jus de tomate — lumière à fibre, quelques grammes de sucre

25g

SUGAR · 8 OZ OJ

"C'est un de soude dans un amateur de verre."

La Salle À Manger Décontractée Champ de mines.

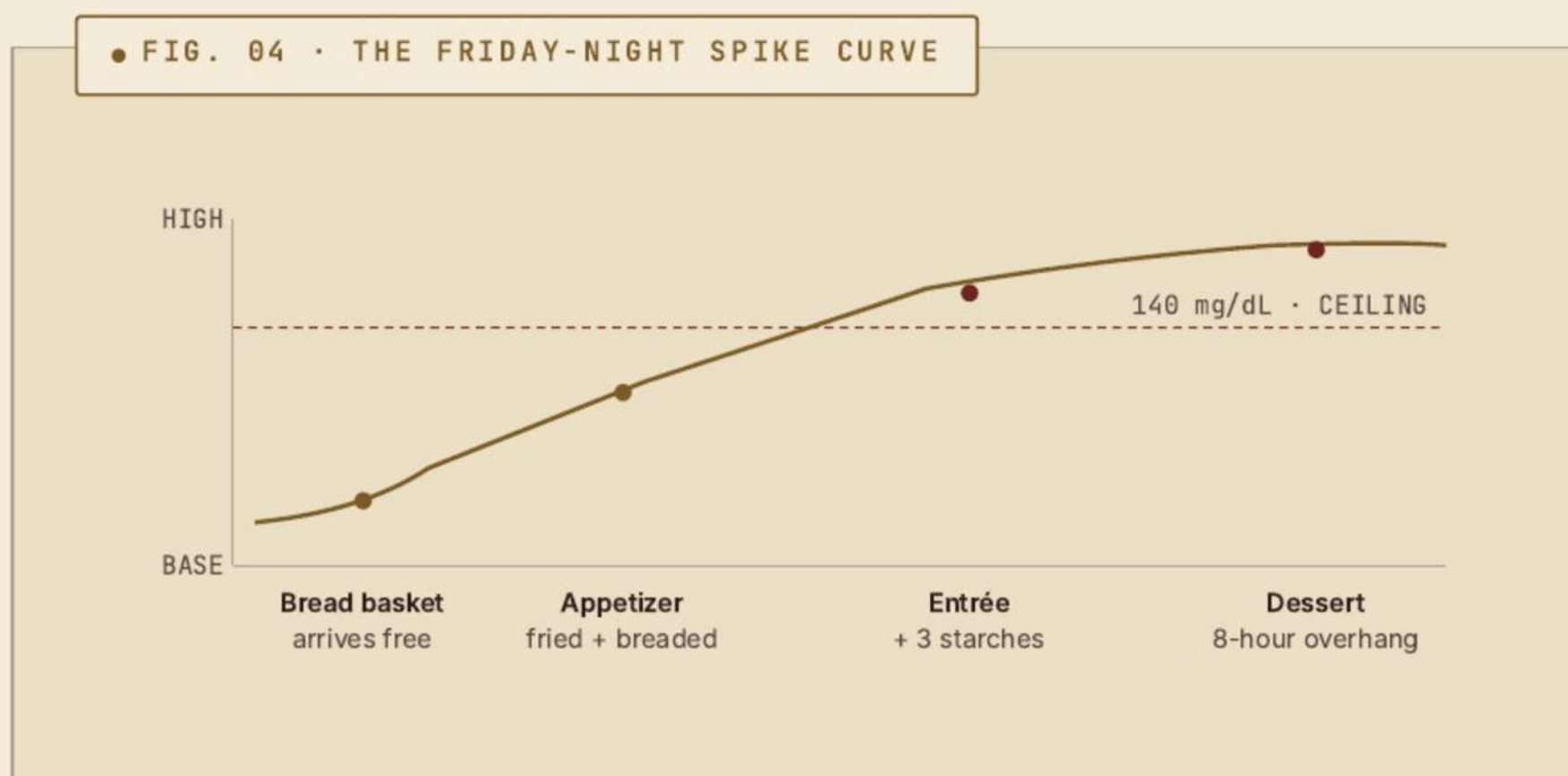
Vendredi soir, à l'ambiance décontractée de la chaîne qui est censé être le facile le cadre de la semaine — jusqu'à ce que la corbeille à pain arrive, l'apéritif frappe la table, et la porte d'entrée de livré avec trois côtés de l'amidon tu n'as pas commandé.



PART DE L'ESTOMAC · L'INGÉNIERIE DE LA SÉQUENCE

Ces chaînes sont conçus pour maximiser ce que l'industrie appelle "la part des de l'estomac." Le menu est conçu pour pousser les apéritifs, sans fond, côtés, les boissons sucrées, et le dessert dans une séquence qui frappe le sang comme un le train de marchandises. Chaque élément sur la page de a été A/B testés pour les ventes. Presque rien de cela n'a été testé pour ce qu'il fait à votre compteur à 9 h

Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas aller. Cela signifie que vous lisez le menu différemment le reste de la table.



"Vous lisez le menu différemment que le reste de la table".

— LA CHAÎNE 01 / 08 · 2 POUR LES-DE 25\$ DÉCODÉ

CIBLE · <140 mg/dL

Applebee.

Les 2 pour 25\$ menu est où la plupart des applebee's les soirées se produire. Décodé:

DES PLATS QUI TIENNENT LA LIGNE

— 6 oz. Haut de Surlonge avec double brocoli cuit à la vapeur (swap de la purée de pommes de terre). Le Poulet Grillé Sein — demander un légume à la place du riz pilaf. — La Rue De Bourbon Le Poulet Et Aux Crevettes ordre de la maison de bourbon de glaçage sur le côté et trempette la légère. — Noirci Saumon Cajun.

LES ENTRÉES QUI NE SONT PAS

— Burger Quesadilla (bun empilés sur la tortilla empilés à côté de frites — trois amidons sur un la plaque). — Fiesta de la Chaux de Poulet (panés de poulet sur le riz). — Tout ce qui est étiqueté Pâtes, Penne, ou Nœud papillon. — Le Riblets Plateau — doux pour BARBECUE glaze est essentiellement peinture candy.



CARB CHARGE

Trois amidons sur une plaque (bun · tortilla · frites) est le Burger Quesadilla menu description le déguisement.

 APPLEBEE'S • CONTINUED**LES AILES PIÈGE ET LE SOUS-140 DÉPLACER**

Le piège de la plupart des gens tomber dans l'illimité désossé ailes affaire. Les ailes sont battues et frites, les sauces sont à sucre-construit, et le céleri bâtonnets aux côtés de ne pas enregistrer quoi que ce soit. Si vous voulez ailes, obtenir traditionnelles dans l'os, avec un sèche de frotter ou la plaine des buffles, et s'arrêter à six.

Le sous-140 déplacer à applebee's: commencer avec un côté salade maison, pas de croûtons, vinaigrette à côté. Par le temps que l'entrée arrive, vous avez déjà mis les verts et la graisse dans votre système. C'est le tampon de votre pancréas doit gérer quel que soit les terres suivant.

"C'est la
tampon de votre
pancréas
les besoins de
poignée
quelle que soit les terres
de la prochaine."

6AILES • DUR
STOP**SAUCE À LA RÈGLE**

Sec frotter ou de la plaine
buffalo seulement. BARBECUE,
à la moutarde au miel et
Asiatique vitrage sont
dessert avec des plumes.

— DE LA CHAÎNE D'02 / 08 DEUX PORTES, L'UNE DES VICTOIRES

FAJITAS > QUESADILLA

Le piment.

Le piment est l'un des plus faciles victoires sur cette liste si vous savez lequel des deux portes à pied à travers.

Les fajitas ordre qui gagne. De poulet ou un steak fajitas, pleine plaque. Ils arrivent de grésillement sur un cast fer à repasser à la poêle avec des poivrons, des oignons et de la viande grillée. Vous obtenez le riz, les haricots, les deux tortillas, la crème fraîche, guacamole, salsa et sur le côté. L'utilisation de deux maïs tortillas, pas de farine. Sauter le riz. Les haricots noirs sont à combustion lente et fine dans une demi-portion. Charge chaque tortilla avec de la viande, des poivrons, des oignons, de guac, et une cuillère de crème fraîche. C'est le plus propre repas chaud vous pouvez obtenir au Chili.



TORTILLA DE SWAP

Deux maïs, jamais de la farine. La tortilla de farine à cette chaîne est plus proche de un plié miche de pain.

— CHILI · LA POURSUITE DE L'

LA QUESADILLA DE TRAP & LES JETONS DE LA RÈGLE

La quesadilla de l'ordre qui les perd. Gros

Bouche Quesadillas. Les tortillas sont surdimensionnées de la farine blanche, le remplissage est du riz et le fromage, et un type de commande offre environ une centaine de grammes de glucides raffinés avant l'apéritif, même coups.

Autres jeux: Classique de Surlonge (6 oz.) avec brocoli cuit à la vapeur est la plus propre de la plaque sur le menu. La Margherita Galette les sons de la lumière, mais est encore la galette — le sauter. La salade de poulet grillé fonctionne si vous afin que le pansement sur le côté et choisir un vinaigrette sur le ranch.

Le Chili chips et salsa à la règle: les chips arrivent avant de vous asseoir. Manger trois. Ensuite, poussez le panier à l'extrême bord de la table où il prend physiquement effort à portée de main. Le panier est ce que la plupart des épaves soirées ici. De la longueur du bras, c'est battable.

~100g

REFINED CARBS · BIG
MOUTH QUESADILLA

"Hors de de bras
la longueur, c'est
battable."

CHIPS

Manger trois. Pousser le panier
de la loin du bord. La Distance
est partie de contrôle.

— — LES CHAÎNES 03-07 · LA RAPIDITÉ DE LA CARTE

TGI FRIDAYS, RUBY TUESDAY, RED ROBIN, BJ, BONEFISH — LA RAPIDITÉ DE LA CARTE.**TGI FRIDAYS**

Grésillement de Poulet et de Fromage avec du brocoli au lieu de la purée de pommes de terre. Sauter quoi que ce soit tagged "Chargé." Le Whisky-Vitrage les plats sont de sucre-construit — ordre de la glaçure sur le côté et trempez votre fourchette plutôt que de éteindre la plaque. Le Jack Daniel's est plus doux qu'il n'y paraît; le traiter comme dessert et utiliser une cuillère à café, pas une louche.

RUBY TUESDAY

Le Bar Jardin est l'un des meilleurs coups dans la salle à manger décontractée si vous le faites correctement les verts, les œufs, le fromage, les olives, concombres, les poivrons, l'huile et le vinaigre. Sauter le croûtons, de la salade de pâtes, macaronis salade, les noix de pécan confites, et à la crème les pansements assis dans des boîtes en plastique. Un bar à salade peut-être le plus propre repas dans une ambiance décontractée, de la chaîne ou au pire, il dépend entièrement de ce que va sur la plaque.

— · RAPIDE DE LA CARTE · LA POURSUITE DE L'

RED ROBIN · BJ

RED ROBIN



Le puit de l'steak frites sont le danger, pas le burger. Commande toute burger "enveloppé de la laitue" — ils vont le faire sans commentaire, chaque emplacement. Le Whisky Rivière BARBECUE Wrap au Poulet est un glucose grenade plié dans une tortilla. De l'ignorer. Si vous veulent des frites, de l'ordre d'un côté du panier pour la table, six frites dans votre assiette, et laissez le panier de l'autre côté de la table.

BJ'S RESTAURANT & BREWHOUSE



Leur menu est énorme, ce qui est sa propre piège. Ancre sur la Poitrine de Poulet Grillé La plaque ou le Saumon de l'Atlantique. Sauter le célèbre deep-dish pizza, sauf si vous êtes partager une petite tranche et le jumeler avec un la salade. Le Pizookie à la fin est le plat la chaîne est construite autour d' — voir le Interdit Dessert Swaps si vous voulez un la version que vous pouvez faire à la maison sans l' spike.

—CHAÎNE 07 / 08 · LA MÉTHODE LA PLUS SIMPLE DE GAGNER

BOIS GRILLÉ · 2 VEG

Bonefish Grill.

C'est le plus facile, casual de la chaîne sur la liste. Bois grillades de poissons de toutes les espèces — avec deux légumes côtés. Sauter le riz pilaf, sauter le homard mac, passez la purée de patate douce. Le Bang Bang Crevettes apéritif est pané crevettes sautés dans un le sucre-et-mayo émulsion. Si le tableau de commande, manger deux morceaux. C'est le contrat.

"Si le tableau de commandes, la Bang Bang de Crevettes, de manger deux des morceaux. C'est le contrat."



IGNORER LA LISTE

Riz pilaf · homard mac · patate douce réduire en purée. L'un de ces sur la plaque annule l' gagner.

2

BANG BANG CREVETTES
• LIMIT

Le Cheesecake Factory.

Le menu est de 250 articles de profondeur. Le relié en cuir livre de la main vous est la taille d'un petit magazine. Plus de celui-ci spike vous.

SIX ENTRÉES QUI TRAVAILLENT

1. Grillé Branzino — poissons entiers, l'huile d'olive, de citron, de des légumes. 2. Skinnylicious De Saumon Grillé. 3. Skinnylicious Pâtes au Poulet — petite portion de des pâtes avec du poulet grillé et des légumes; manger de la poulet tout d'abord, les pâtes dernier. 4. Aux Herbes En Croûte Filet de Saumon. 5. Grillé Au Charbon De Bois Plat De Fer-Steak — remplacer la purée de pommes de terre et le petit frites pour le double de légumes. 6. Toscane Poulet — poulet grillé, asperges, remplacer la purée de pommes de terre avec un deuxième légume.



250

LES ÉLÉMENTS DE MENU

6

LES SORTIES SÉCURITAIRES

CHEESECAKE FACTORY. LA POURSUITE DE L'**LE SKINNYLICIOUS DE LA STRATÉGIE ET DE LA QUATRE-FOURCHE À LA RÈGLE**

Le plus fiable de la stratégie de la chaîne est à l'ordre de la Skinnylicious l'article et le modifier à partir de là. Ce n'est pas un régime spécial menu — c'est une partie- contrôlée de menu avec des sauces plus légères. Les recettes dessous pour votre travail numéros sans quelqu'un à la table de remarquer ce que vous avez commandé.

Le dessert solution: un seul tranche de Cheesecake Factory gâteau au fromage pistes de 800 à 1 200 calories et plus de 70 grammes de sucre. La solution de contournement n'est pas un savant la substitution. C'est le quatre-fourche à la règle. Commande d'une tranche de la table. Demander quatre fourches. Prendre quatre piqûres. Stop. L' le sucre de choc à la fin d'un lourd le repas est ce que les coups de votre numéro pour les huit heures de sommeil et la différence entre quatre piqûres et une tranche est la différence entre une petite bosse et un plein soufflé de spike.



Mieux encore: prendre la tranche de la maison dans une boîte, placez-la au réfrigérateur pour la nuit, et de manger un trimestre le lendemain matin, après votre protocole le petit déjeuner, quand votre sensibilité à l'insuline est à son apogée. C'est la seule façon de réellement profitez de la Cheesecake Factory gâteau au fromage sans en payer douze heures plus tard.

— MENU DE L'ALPHABÉTISATION • MARINADE DIT

POURQUOI "GRILLÉ" N'EST PAS TOUJOURS SÛR.

Le mot "grillé" sur un menu est censé être un la lumière verte. La plupart du temps il est. Mais décontracté les chaînes de souvent faire mariner grillé protéines dans le sucre- en fonction des marinades avant qu'ils n'arrivent à la flamme. Le poulet est grillé. Le poulet est également enduite dans vingt grammes de glaçure.



LA MARINADE DIT_ SUCRES CACHÉS

• BOURBON

• HONEY

• TERIYAKI

• GLAZED

• BBQ

• MAPLE

• BROWN SUGAR

• SWEET (ANYTHING)

DE LA SAUCE SUR LE CÔTÉ

L'ordre de cette façon chaque fois. Vous voyez combien allait sur la plaque avant les terres.

PLUS SÛRE DES SIGNAUX

• WOOD-FIRED

• CHAR-GRILLED

• LEMON-PEPPER

• HERB-CRUSTED

• GARLIC

• BLACKENED

La règle: si grillés en entrée a une douce consonance mot dans son nom, la sauce est en train de faire le travail. La commander avec la sauce sur le côté. Vous allez le voir, avec vos yeux, combien allait sur la plaque avant que vous ne l'avez vu. La moitié du temps que vous allez tremper vos de la fourche à la légère et de trouver de la viande de meilleur goût sans le glaçage en la noyant.

— LA PRÉ-CHARGE • PAS LE DÉBUT

AMUSE-GUEULE QUI TRAVAILLENT POUR VOUS, PAS CONTRE VOUS.

Le casual-manger à l'apéritif page est l'endroit où la plupart des soirées aller mal avant le plat de résistance arrive même. Bâtonnets de Mozzarella, frits, cornichons, la floraison des oignons, chargé de maïs, les épinards artichauts et servi sur jetons — ce ne sont pas des hors-d'œuvre. Ils sont le glucose pré-charge habillés comme des collations au bar.



AMUSE-GUEULE QUI AIDE VOTRE COMPTEUR

Du côté de la salade avec de l'huile et du vinaigre. — Crevettes cocktail — froid, crevettes, citron, raifort, près de zéro glucides. — Ailes, sec frotter ou de bufflonne seulement (sauter un BARBECUE, du miel, de la moutarde, de l'Asie-vitrage). — Tasse de bouillon de soupe à base de — évitez les soupes-crème et le piment avec le sucre dans la base. — Caprese — mozzarella, tomates, basilic, huile d'olive.

RENOMMER

"Amuse-gueules" implique commencer. Appeler tampons. Leur travail consiste à ralentir le repas, pas il commence.

CHAPITRE 04 · FERMETURE PRINCIPE
LE TAMPON, LA COMMANDE, LE NUMÉRO DE

La fonction d'un apéritif pour quelqu'un de la gestion de sucre dans le sang n'est pas à démarrer le repas. C'est pour le ralentir. Les protéines et les graisses consommées dix minutes avant l' le plat principal arrive acte physique de la mémoire tampon. Les glucides dans votre plat principal, obtenir absorbée contre les fibres et les graisses déjà dans le système, non pas contre un vide de l'estomac.

Le meilleur, à tout décontracté de la chaîne sur cette liste: commande une salade le dès que vous vous asseyez. Les verts, huile d'olive, le vinaigre. Par le temps que la porte d'entrée de la frappe table, votre estomac a déjà fait le travail la maison protocole ne dans la matin — apprêté et mis en mémoire tampon. Votre numéro après le dîner, vous dira le reste.

C'est le principe de dessous de chaque chapitre dans ce dossier: l'ordre dans des aliments qui frappe votre estomac est plus important que la nourriture elle-même.



Le Plat D'Accompagnement Piège.

Le steak dans votre assiette est innocent Le pain que arrivé devant elle le chargé de la pomme de terre à côté d'elle et la fondu brownie sundae de la tête de votre chemin ne le sont pas.



OUTBACK • LONGHORN • TEXAS ROADHOUSE • ROUGE
HOMARD • JOE'S CRAB SHACK

MARCHER
SOUS 1 4 0

D'où le danger n'est pas la protéine.

teakhouses sont, sur le papier, le plus sûr

de poulet ou de poisson est le carburant le plus propre

un la cuisine d'un restaurant main vous — pas de sucre

dans le sear, pas de farine dans la croûte, pas de sirop

de glaçage sauf si vous en demander une. Votre

compteume se soucie pas de la protéine. Il se soucie

de l' pain parade qui ouvre le repas, la boulangerie de

l' la pomme de terre de la taille d'une balle de softball,

et bol d' cheddar chargé de la farine raffinée qui arrive

libre avec chaque entrée au Red Lobster.

C'est le chapitre où vous arrêter, craignant la de

vache et de commencer à gérer le reste de la plaque.

Scui

la cuisine sur cett

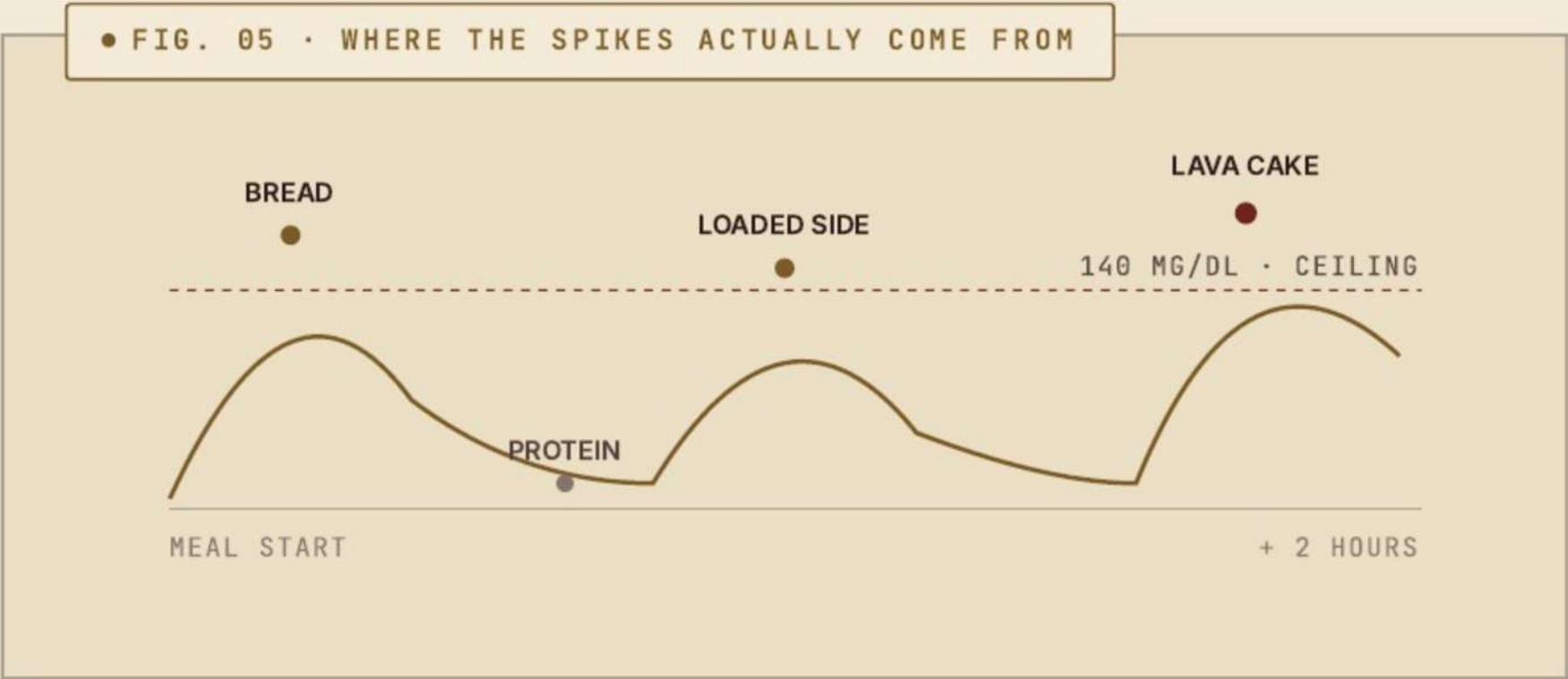
Le l i s s t e . A U K n H e O p U i s e

TRUTH

La protéine est en train de faire tout le travail pour vous. Trois autres choses sur la table sont

tranquillement la défaire.

"Cesser de craindre la de vache et de commencer à la gestion de la reste de la plaque."



LA CHAÎNE D01 • DARK MIEL-PAIN DE BLÉ

Outback Steakhouse.

Outback signature du piège est le noir, légèrement la douceur du miel de blé pain qui arrive le moment vous vous asseyez. Que c'est bon. C'est aussi un sucre de livraison véhicule habillé comme pain — là du réel le miel, la mélasse et le sucre brun cuit dans le pain, qui est pourquoi il a un goût de la façon dont il le fait. Un la tranche est très bien. Le pain n'est pas.

La règle: demander au serveur de laisser une tranche de votre côté de la plaque et prendre le reste du panier de loin. Si votre salle à manger objets partenaires, c'est une conversation, pas une décision médicale.



SCRIPT SERVEUR

"Pourriez-vous laisser un trancher et prendre le reste du panier à l'arrière?
Je vous remercie."

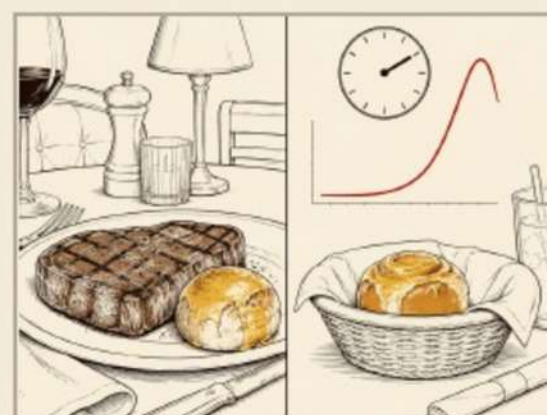
Le reste du repas est simple. De l'ordre de 6 ou de 8 onces de filet, surlonge, ou poulet grillé. Éviter les Bloomin' Oignon, l'Aussie Frites au Fromage, et rien décrit comme "une croûte" ou "glacé." Pour les côtés, le swap le chargé de boulangerie la pomme de terre pour la vapeur le brocoli, les asperges, ou une maison de salade avec la vinaigrette sur le côté. Outback va faire le swap, sans une seconde pensée; leur cuisine a fait dix mille fois.

Du côté de calcul à l'Outback est simple: un amidon, jamais deux. Si vous voulez le riz, oubliez le pain. Si vous voulez les tranches de pain, passez le riz. Votre compteur merci pour l'arithmétique.

— LA CHAÎNE D₀₂ • LE ROULEAU DE PROBLÈME DE SYNCHRONISATION

LongHorn du Texas Roadhouse.

LongHorn du pain est une levure rouleau servi avec beurre de miel. Texas Roadhouse de dés est, franchement, dessert en déguisement — ils le pinceau rouleau chaud avec sucre et à la cannelle beurre et les pics de glucose comme un cookie. Un rouleau à LongHorn, mangé aux côtés de protéines déjà sur la table, est réalisable. Un rouleau à Texas Roadhouse, mangé avant que votre steak arrive, est le repas qui lit 180 à la deux heures marque.



La discipline: ne touchez pas à la corbeille à pain jusqu'à ce que votre entrée est en face de vous. Le pain sur un estomac vide est un glucose IV. Pain à côté d'un 6-once de surlonge et d'un légume vert est gérable accent.

Au Texas Roadhouse plus précisément, vous pouvez demander au serveur d'apporter les rouleaux avec de la les repas plutôt qu'avant. Ils vont le faire. Pour les deux chaînes, l'ordre est un 6 à 8 onces d'entrecôte, faux-filet, filet ou filet, les légumes assaisonnés ou de la maison salade, et absolument pas chargé de la pomme de terre. Le "Texas taille" chargé pomme de terre au four est à peu près trois tranches de pain vaut la peine de glucides avant de leur ajouter l' le fromage et le bacon. Stick avec des brocolis cuits à la vapeur, sauté de champignons, ou d'un côté la salade. La protéine est en train de faire tout le travail pour vous; laissez-le.

— - CHAÎNE03 • CHEDDAR DE LA BAIE DE GRENADE

Red Lobster.

Le Cheddar de la Baie de Biscuits sont les plus efficaces de sucre dans le sang à la grenade sur cette ensemble de la liste des chaînes. Ils sont chaud, salé, salé — le fromage cache ce qui est en dessous, ce qui est un beurre saturés, d'ail-vitrage bombe de farine raffinée. Un biscuit est à peu près équivalent à une tranche de pain en plus d'une cuillère à café de sucre. Le panier peut contenir huit, et Red Lobster se recharge deux fois sans être demandé.



La stratégie n'est pas "ont un biscuit et s'arrêter." La stratégie est "ne pas mettre la panier à portée de main en premier lieu." Demander au serveur d'apporter deux biscuits, plaqué, lorsque le plat arrive. Manger avec votre repas jamais comme un apéritif, jamais sur un estomac vide, jamais moins de dix minutes de la séance vers le bas.

Maintenant la bonne nouvelle: Rouge Homard réelle plats sont parmi les plus propres restaurant de la nourriture en Amérique. Saumon grillé, grillé la plie, le crabe des neiges, les jambes, les grillé, brochettes de crevettes, queues de homard — que de protéines, de graisses et de l'eau. L'ordre tout d'entre eux avec des brocolis cuits à la vapeur ou des asperges, passez le riz pilaf, et le César (le pansement est de plus en plus sournois que vous ne le suppose), et vous êtes à la marche, en vertu de 140 sans casser une sueur. Le biscuit était le seul piège dans le menu. De le désarmer et le reste du repas poignées de lui-même.

LA CHAÎNE D₀₄ • LE POT DIT LA VÉRITÉ

Joe's Crab Shack et les fruits de Mer en Ébullition Piège.

Les fruits de mer ébullition est l'un des plus trompeuses les commandes en casual Américaine à manger. Vous voyez crabe des jambes, des crevettes, de la saucisse, et le maïs — trois de ces sont beaux. Le quatrième est le piège, à côté de la les pommes de terre qui viennent dans le pot, le maïs sur le cob, et le pain à l'ail, servi sur le côté. Un plein de fruits de mer ébullition porte de 70 à 90 grammes de glucides avant d'avoir touché les coquillages.

Le jeu: à l'ordre de l'ébullition, de manger les fruits de mer et saucisse, laissez le maïs et les pommes de terre dans le pot. Si vous pouvez remplacer les pommes de terre pendant plus de légumes ou de salade de chou, de le faire. Joe, Bubba Gump et Bonefish Griller tout exécuter la même arithmétique — les produits de la mer innocent, l'amidon contenu dans le pot, est ce que les pointes de vous.



70-
90g

LES GLUCIDES DANS LE POT
BEFORE
S
HELLFISH

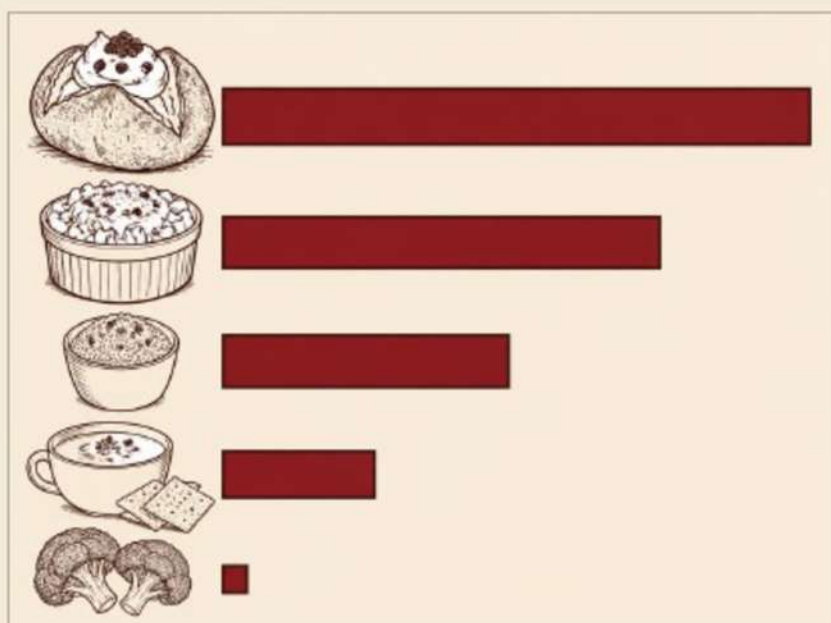
"La mer est innocent. L'amidon contenu dans le pot est ce que les pointes de vous."

— LE NÉGLIGÉ DE LA RÈGLE

Les Côtés Qui Sont Secrètement Des Plats.

C'est le plus négligé de la règle à chaque steakhouse en Amérique: un "à-côté" de purée de pommes de terre, macaroni au fromage, ou de riz pilaf est, en glucides poids, une repas. Chargé pomme de terre au four avec du fromage, du bacon, et de la crème fraîche: 60 grammes de glucides. Mac et le fromage sur toute la chaîne: de 45 à 55 grammes. Riz pilaf de coupe: 30 à 35 grammes. Un "petit" bol de soupe avec des craquelins: 25 à 30.

Vous n'êtes pas autorisé à penser que ces accompagnements plus. Pensez comme les décisions. Choisissez l'un de l'amidon par repas — un et le prendre sur le but, non pas parce qu'il est arrivé à côté de la protéine par défaut. Chaque steakhouse sur ce liste de swap de toute l'amidon de côté pour un légume au pas de charge. Le serveur ne sera pas blink. La cuisine ne sera pas signe de protestation. La seule personne à qui l'avis est vous, vingt-quatre heures plus tard, lorsque votre jeûne numéro de siège vingt points de moins ce qu'il aurait.



— — CELUI QUI FONCTIONNE

L'Un Des Grillades Dessert Qui Fonctionne.

Gâteau au fromage. Plus précisément, une petite tranche de la moitié d'un partie si le serveur de plaque de cette façon — de plaine de style New York cheesecake, avec ou sans quelques baies sur le dessus. La croûte de biscuits graham est le seul sucre composant de conséquence; la fromage à la crème, les œufs et la crème sont les protéines et de la graisse. Une demi-portion s'étend environ 20 grammes de glucides, qui, pris à la fin d'un repas dense avec des protéines et des légumes, à peine se déplace le compteur.



Passez le gâteau de lave. Sautez le pouding au pain. Sautez le brownie sundae, le chocolat fondu quoi que ce soit, les biscuits chauds poêle. Ceux-ci sont à sucre concentré et habillé à la sauce au chocolat — desserts d'ingénierie de pointe, ensuite, goutte, alors vous transporterons dans la cuisine pour plus. Gâteau au fromage, lentement mangé, la moitié d'une tranche à la fin d'un vrai repas, est l'un des grillades dessert qui vous permet de rester dans le jeu.

Et si le gâteau n'est pas sur le menu, le deuxième meilleur jeu est simple: une tasse de café noir et un peu de morsures de quelqu'un d'autre dessert. Trois piqûres de quelque chose de doux, après une farine riche en protéines, vous coûte presque rien. L'ensemble de la la tranche de coûts vous demain matin à jeun nombre. C'est le calcul à chaque steakhouse en Amérique, et c'est la même chose si vous êtes à l'Outback à Tampa ou Texas Roadhouse à Tolède.

Mexicaine et Tex Mex Moins De 140.

La cuisine mexicaine n'est pas en sucre problème. Il a un de la farine et du riz problème vêtus de feuilles de coriandre et à la lime.



Le malentendu à propos de Tex-Mex, c'est que c'est lourd, frites et, en soi, spike induisant. Il n'est-ce pas. Dépouiller le riz, les tortillas, et la puce panier, et ce qu'il en reste est de la viande grillée, sauté de légumes, de haricots, de fromage, et de l'acide — a remarquablement propre repas par aucune norme. L' spike ne vient pas de la cuisine. Il s'agit les véhicules de la cuisine: 12 pouces les tortillas de farine, le panier après panier de frites, et de grands bols de riz blanc tranquillement transporter plus de glucides que le plat lui-même.

C'est le chapitre où vous garder la saveur et perdre de l'amidon.

"Ce qui est à gauche est grillé de la viande, sauté de les légumes, les haricots, le fromage, et acide — un remarquablement propre repas."

LES TROIS VEHICLES

Les tortillas de farine. Frit puce de paniers. Blanc des bols de riz. Chaque Tex- Mex spike marche sur l'un de ces trois.

50g

UN 12-POUCES
TORTILLA

CHIPOTLE · LE BOL-PAS-BURRITO RÈGLE

Un Chipotle burrito enveloppe votre repas dans une tortilla qui s'exécute environ 50 grammes de glucides par lui-même — avant vous avez ajouté du riz, des haricots, ou quelque chose d'autre. Que la tortilla est seul près des trois tranches de pain. L' bol de version est le même repas, moins les hydrates de carbone équivalent d'un sandwich.

Il n'y a pas de goût perdu dans le swap.
Il y a seulement de la farine de perdu. Faire de la swap à chaque fois.

Les quatre ingrédients de construire est la cadre, et il fonctionne si vous êtes debout en ligne au Chipotle, Qdoba, ou de Moe:



UNE TORTILLA

Que 12 pouces de retour à la ligne est la même carb la charge à trois tranches de pain. L'ignorer et le repas des terres un sandwich plus léger.

LES QUATRE INGRÉDIENTS DE CONSTRUIRE

1. **De la Base.** De la laitue ou de la moitié d'une portion de riz brun. Pas de riz blanc. N'est pas complet scoop de brun.
2. **La protéine.** Poulet, steak, barbacoa, ou carnitas — tout de leur travail. Sofritas si vous allez sans viande.
3. **Les haricots.** Les haricots noirs, la moitié d'une cuillère. Les haricots sont la lenteur de la fermentation des fibres travailler pour vous, pas contre vous.
4. **Les garnitures.** Fajitas de légumes, de salsa (tous à l'exception de la salsa de maïs, ce qui est sucré), de fromage et de guacamole.

La crème fraîche est très bien. Queso est bien dans la la modération. Le plus règle importante au Chipotle est ceci: jamais les deux amidons. Soit du riz ou les haricots, pas les deux. Deux cuillères est ce que pousse le repas passé de 140 à chaque fois, même avec toutes les protéines et les graisses couches sur le dessus.

DE RIZ OU DE Les HARICOTS

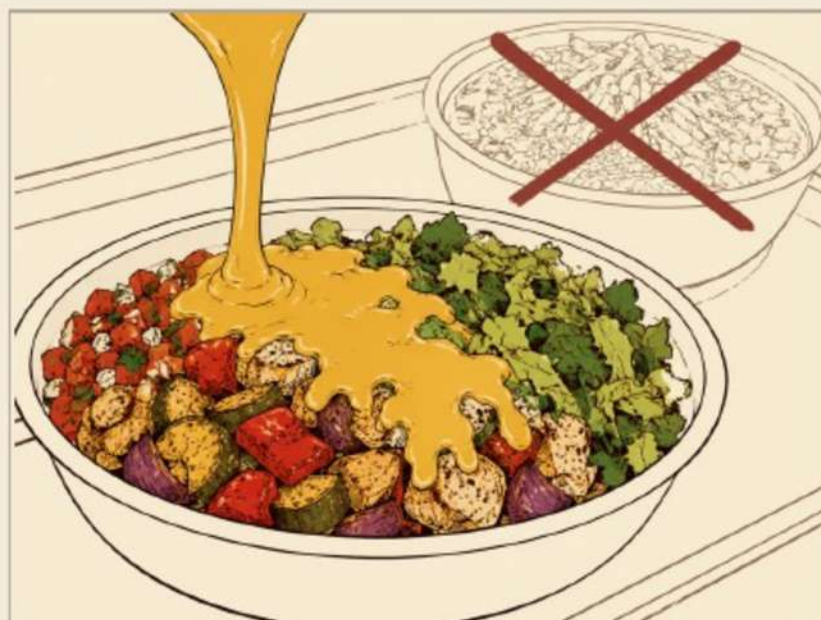
JAMAIS LES DEUX · UN
SCOOP
CEILING

"Deux godets est ce que pousse le repas passé de 140 chaque fois."

QDOBA ET MOE DU SUD-OUEST GRILL

Même playbook. Le bol est la de construire, pas le burrito.

Au Qdoba, queso est inclus avec toute entrée — verser sur les bol au lieu d'utiliser du riz comme à votre de la base. La graisse et de protéines dans les le queso de ralentir tout le reste vers le bas, et le repas des terres plus léger sur les compteur que le riz version. Le Chargé de la Tortilla de la Soupe a la fois du riz et de la tortilla bandes, ce qui en fait un double-pointes. L'ignorer, peu importe comment le froid, le jour est.



DOUBLES-SPIKE

Le Chargé de Tortilla Soup porte les deux riz et de la tortilla bandes. Sauter_ peu importe comment le froid, le jour est.

MOE'S SOUTHWEST GRILL · LA PUISSANCE DE BOL

Au Moe, le "Power Bowl" est essentiellement, le Chipotle quatre ingrédient construire avec un nom différent et légèrement plus fort de la marque. Construire de la même façon: de la base de laitue, de protéines, de les haricots noirs, de la salsa, guacamole. L' salsa bar est un endroit calme arme ici — le rôti de variétés portent presque pas le sucre, les fruits n'. Sauter le des puces qui viennent sur le côté de chaque repas. Oui, tous les repas. Oui, vous pouvez de le refuser. Le serveur ne sera pas offensé et ne pas essayer de vous parler en retour.



BAR À SALSA

Rôti salsas — presque pas de sucre. Fruits salsas — sucre. Choisir le smoky tous les temps.

TACO BELL · TROIS ORDRES QUI LE PROUVENT

Taco Bell a une réputation qu'elle n'a pas entièrement méritent. La chaîne exploite un "Fresque" menu où tout élément swaps de fromage et une sauce à la crème pour pico de gallo, la réduction des graisses sans l'ajout de sucre. Plus utilement, Taco Bell vrai problème, c'est les coquilles et le riz, pas de plombages.



Trois ordres de que le travail:

- 1. Menu Power Bol, Fresque, pas de riz. Haricots, poulet, laitue, tomates, guacamole, salsa. Un repas complet, de moins de 30 grammes de glucides.**
- 2. Deux Croquant des Tacos, des Fresques de style. Le dur maïs shell est plus faible en hydrates de le soft de la farine de coquille. Deux de ces plus un côté de haricots noirs, c'est le dîner.**
- 3. Grillé Poulet Taco Souple, simple, avec un côté de haricots. Une tortilla, pas de deux. Un taco, et non pas trois. Discipline déguisé comme un casse-croûte.**

TACO BELL · CE QU'IL FAUT ÉVITER

Ce qu'il faut éviter est également de courte durée: quelque chose appelé un Crunchwrap, quelque chose appelé un Quesarito, le cinq-couche burrito, et la cannelle rebondissements. Chacun de ceux-ci enroule autour de farine d'amidon de autour de autour de l'amidon en sucre. Le lecteur à travers la ligne est fine, vous avez juste besoin de savoir qui des trois éléments de menu appartiennent dans votre voiture et dont quarante-trois ne pas.

SUR LA FRONTIÈRE ET CHEVYS · LA PUCE DU PANIER DE LA REMPLACER

Assis Mexicain chaînes d'exécuter une muette de la course aux armements: combien de temps peut ils ont mis un panier de frites tortilla jetons en face de vous, et comment rapidement peuvent-ils remplir? Les frites sont gratuit. Ils sont aussi implacable. Un typique avant le repas puce panier, à moitié mangé avec la salsa, de la porte de 40 à 50 grammes de glucides avant que vous avez commandé rien sur le menu.



La seule ligne en vaut la mémorisation ici: "Pouvons-nous tenir au loin sur les frites et de les apporter avec le repas, s'il vous plaît?" Ou, de façon plus agressive: "pouvez-vous l'ignorer jetons entièrement, s'il vous plaît?" Les deux sont acceptables. Les deux travaux. Le serveur ne sera pas repousser, ne sera pas vous regarder drôle, et allez probablement apprécier le plus simple billet d'.

Si les puces sont déjà sur la table et vous ne pouvez pas rediriger l' la discipline est du bout des doigts seulement: une puce, une cuillerée de salsa, il fixé. L' le panier est un buffet de petit décisions, et de petites décisions sont où 140 tranquillement devient 190 sans vous en aperçoive. La puce n'a pas de panier en entrée. Il n'a pas de position du menu. Il est invisible à l'carb libre et dévastateur pour le compteur qui est exactement pourquoi ce chapitre passe beaucoup de temps sur elle comme sur n'importe quel réel les aliments.

40–50g

PUCE PANIER • AVANT
DE VOUS

ORDER

"Petites décisions sont où 140 tranquillement devient 190 sans que vous vous en rendiez compte."

LA LIGNE

"Pouvons-nous tenir au loin sur les frites et de les apporter avec le repas, s'il vous plaît. Serveur de mise à l'essai. Fonctionne à chaque fois."

MARGARITAS VS. La BIÈRE

Un standard frozen margarita à un Mexicain de la chaîne d' pistes de 35 à 50 grammes de glucides par verre. Ce n'est pas de la tequila. C'est la sour mix à haute teneur en fructose de sirop de maïs mélangé avec de la chaux se concentrer et de glace. C'est un glucose grenade avec un alcool fusible, et un deuxième est essentiellement le dessert avant le repas arrive.

Une bière légère court de 5 à 7 grammes de glucides. Un verre de vin rouge ou blanc sec s'exécute sur 4 grammes.

Le recadrer: dans un restaurant Mexicain, le margarita est le dessert, indépendamment de ce que vous l'ordre par la suite. Le traiter de cette façon et vous allez faire les choix les plus judicieux autour d'elle. La boisson à l'ordre au lieu de cela est "tequila sur les rochers avec de la chaux et soude" essentiellement la forme d'une marguerite dépouillé de l' mélanger aigre. Même profil de saveur, une fraction de la les glucides. Ou tout simplement commander une bière légère et arrêter de deuxième deviner qu'il. Chacun est beau. Laissez salle de nourriture réelle.



"La margarita est le dessert."

L'UNIVERSEL FAJITAS FORMULE

C'est le plus puissant de l'ordre à tous les Mexicains chaîne en Amérique, et il fonctionne exactement de la même façon à chaque fois.

Afin de poulet, steak, crevettes fajitas. Ils arriver sur un grésillement plateau avec des poivrons, des oignons, des et une petite pile de tortillas chaudes sur le côté.

Le jeu: manger des protéines et des légumes tout droit hors du plateau. Prendre une tortilla pas deux, pas de la l'intégralité de la pile et de l'utiliser comme une enveloppe pour la dernière quelques piqûres. Sauter le riz. Ignorer les fèves frites si vous pouvez (ils sont souvent épaissie avec de la farine et cuit dans du saindoux; choisir les haricots noirs si le menu leur offre). Les fajitas à la viande, les poivrons et les oignons sont presque parfaite de la nourriture: grillades de protéine lente des légumes cuits, des fibres, presque pas de l'amidon sauf si vous ajoutez vous-même.

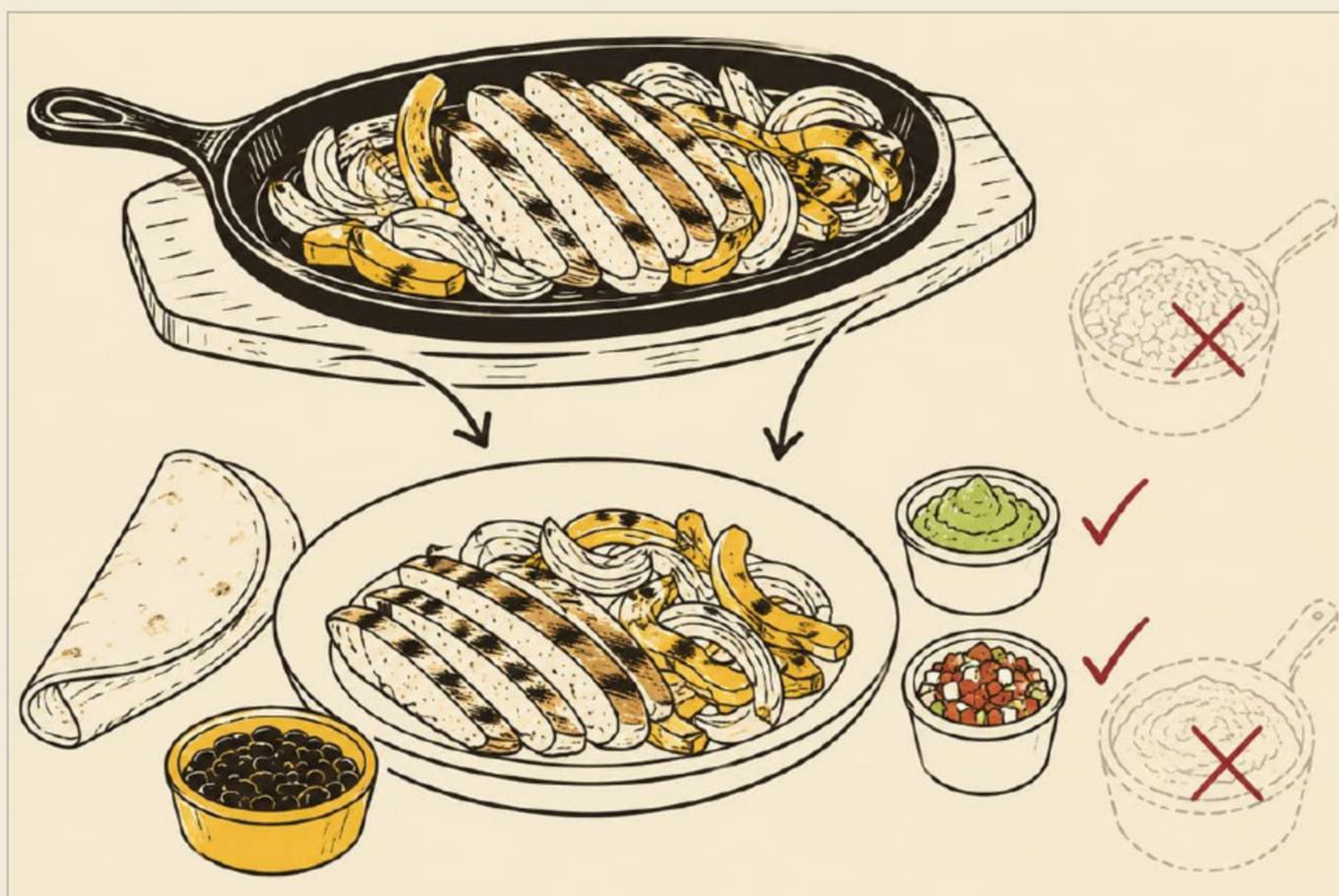


UN, PAS DEUX

Envelopper les derniers
les morsures. Pas
l'ensemble de la repas. Le
plateau fait le levage lourd.

Top avec du guacamole, salsa, un peu de fromage, et vous mangez l'une des plus de sucre dans le sang-amicale des repas disponibles en casual Américaine à manger.

La formule fonctionne à Chevys, Sur La Frontière, le Piment, applebee's, et tous les trou-dans-le-mur taquería vous aurez à s'asseoir. Les Fajitas, les légumes sur la plateau, une tortilla, un côté de haricots noirs. Le mémoriser. L'utiliser pour le reste de votre vie.



POURQUOI LA FORMULE FONCTIONNE • MÊME FARINE, DIFFÉRENTE DE LA COURBE DE

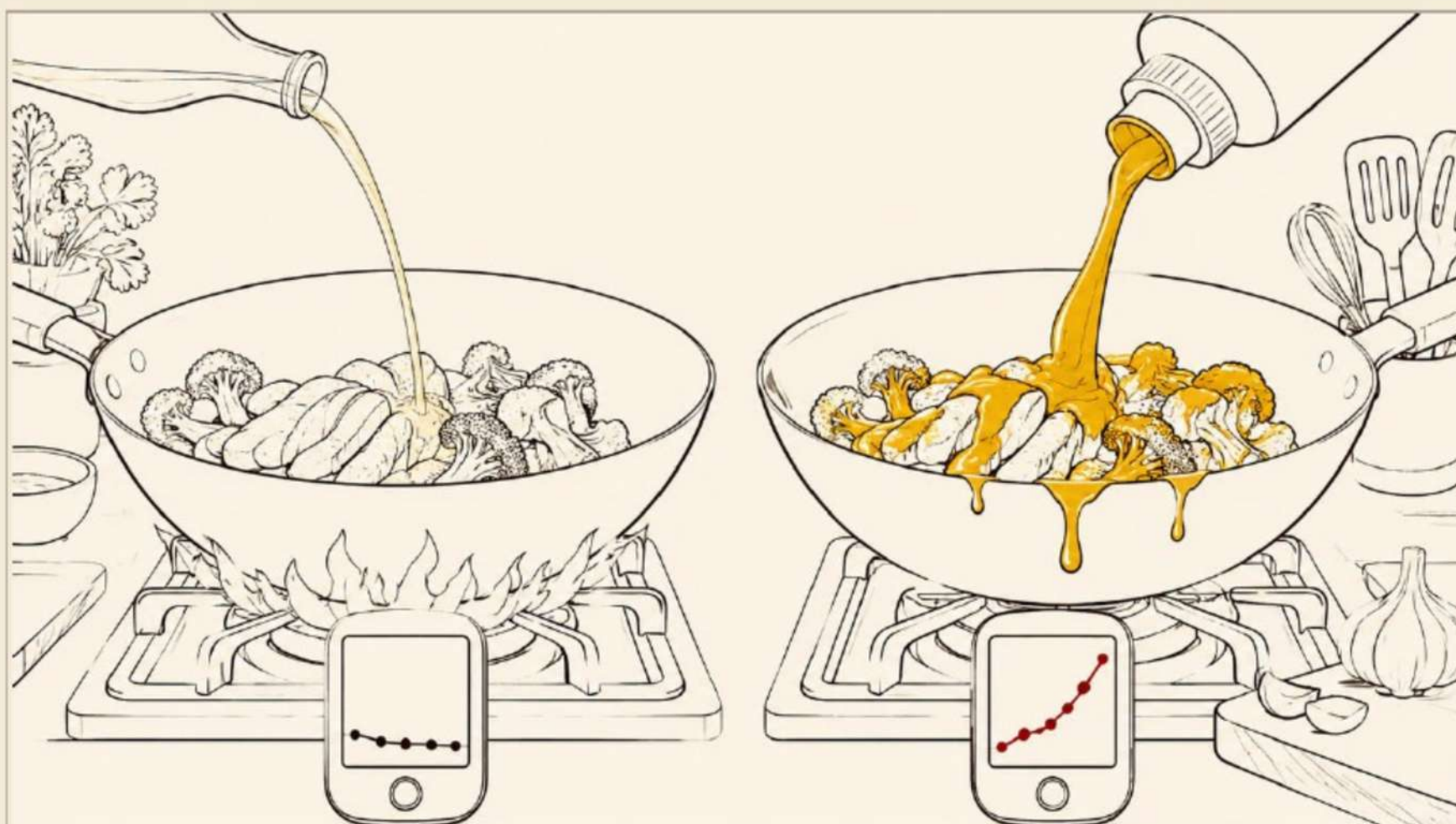
La raison pour laquelle il travaille est mécanique, pas de magie: les protéines et les fibres dans le même la morsure de la vidange gastrique, les poivrons et les oignons, ajouter réel en vrac sans réel de sucre, et un seul de tortilla mangé avec une pile de protéines enveloppé à l'intérieur — est traitée d'une manière complètement différente que d'une tortilla mangé par lui-même avec de la salsa. Même farine. Même corps. Complètement différent de sucre dans le sang de la lecture. Vous avez vu cette astuce avant dans ce livre. Vous verrez de nouveau. C'est le Deuxième Effet de Repas rendus dans une tortilla de forme: lors de la séquence du repas correctement, même les l'amidon se comporte.



C'est tout le secret de Tex-Mex en vertu de 140. La nourriture n'a jamais été l'ennemi. La commande a été.

À l'intérieur de l'Asie Cuisine.

Le platque desépavesde votrecompteur n'est pas le seul de noyades dans la sauce de soja. C'est le riz —dessous et le sweet glaze vous n'avez pas remarqué en allant sur le dessus.



ONE
•
RULE

Asiatiques des chaînes, la sauce est le carb. Apprenez à repérer les glakis de la à travers la pièce.

Asiatique de la chaîne alimentaire a la réputation d'être saine ou inoffensifs, en fonction de qui vous demandez. Il n'est ni tout à fait raison. Un cuit à la vapeur de poulet-et- le brocoli plaque de toute bonne cuisine Chinoise peut vous garder à plat pour la l'après-midi. Le poulet à l'orange combo à travers la cour de la nourriture va vous courir jusqu' au-delà des 200 avant la réception des impressions. Même la cuisine, la même protéine, même de l'amidon sur le côté. La différence est que vous comprenez ce qui se passe sur le wok et ce qui sort du flacon.

● FIG. 07 • SAUCE IS THE CARB

CLEAR STIR-FRY SAUCE

~2g
sugar per serving



soy · garlic · ginger · rice wine

SWEET GLAZE

~30g
sugar per serving



orange · honey · sesame · sweet & sour

La règle qui se trouve en dessous de tout dans ce chapitre: Asiatiques des chaînes, les la sauce est le carb. Clairement sauté sauce soja, l'ail, le gingembre, un peu de riz vin — ajoute peut-être à deux grammes de sucre dans une assiette. Un glaçage orange, sucrée et aigre, le sésame, le Général Tso, de miel, de noix — est plus proche de la trentaine. Ils regardent le même sur la plaque. Votre pancréas peuvent faire la différence à l'intérieur de dix minutes.

— LA CHAÎNE D'01 WOK DE MENU

S'UR OUVRIR - EFFACER LES SAUCES

P. F. Chang.

Ouvert avec de la laitue enveloppements. Ils sonnent comme un l'alimentation se déplacer, mais ils sont en fait plus propre ouvrir le menu de poulet ou végétarien, pas de le riz, un petit filet de sauce sur la viande et laitue tasses dans votre main. Manger lentement pendant que vous lisez le reste du menu.



Si vous souhaitez prolonger l'ouverture, le Chaud et le Soupe aigre est une autre option juste — du vinaigre et poivre blanc de transporter de la saveur, et le niveau de sucre est modeste. Chute de l'oeuf est très bien aussi. Sauter le wonton la soupe; les pâtes à wonton sont essentiellement des petits la pâte des pépites de flotter dans votre bol.

Pour les plats principaux, P. F. Chang's a une courte liste qui contient votre ligne. Mongol Boeuf avec la sauce sur le côté. Steak Au Poivre. Le cantonnais Poulet de style. Wok- poêlé de l'Agneau. Poulet au gingembre avec du Brocoli. Rien marqué "wok-cuit" ou "sautés" est généralement sur le côté droit de la ligne. Le danger des mots sur ce menu croustillant, sucré, miel et orange. Croustillant Au Miel Crevettes, Orange Peel de Poulet, Aigre-Doux de Porc — tous sont battues, frites, et a terminé avec une sauce qui est plus proche de sirop que l'assaisonnement. Les ignorer.

Remplacer le riz brun si vous voulez riz, manger la moitié d'une tasse, et de s'arrêter. Mieux encore: demandez pour les légumes cuits à la vapeur sur le côté à la place. La cuisine va le faire sans mot.

— DE LA CHAÎNE D'02 • FAST WOK

SAUCE-QUE-CARB MONTRE EN NÉON

Pei Wei et Panda Express.

Pei Wei fonctionne sur la même logique que P. F. Chang's parce qu'elles partagent de l'entreprise de l'ADN. L'Asiatique Sautés et Salade Vietnamienne Rouleaux sont propres. Quoi que ce soit avec le "miel" ou "orange" dans le titre n'est-ce pas. À la station de riz, obtenir le riz brun dans un la moitié de scoop ou de sauter entièrement pour le double légumes — Pei Wei personnel sont utilisés pour la substitution. Leur les soupes suivre le même schéma que P. F. Chang's: aigre et piquante et de la chute de l'oeuf de travail, de wonton ignorer.



LA RÈGLE DU POUCE

Si le menu mot se termine en vitrage, -miel, ou orange, la sauce est en train de faire le carb travail. Choisissez wok de veau sautés à la place.

— DE LA CHAÎNE D'02 • PANDA EXPRESS

ENTRÉE GRADIENT • CARB MATHÉMATIQUES

La sauce à-pic de gradient.

Panda Express est l'endroit où la sauce-que-carb règle montre en néon. Classer les entrées par ce qui frappe votre compteur et vous obtenez un clair dégradé. Chaîne Haricot Blanc De Poulet, Boeuf Brocoli, Champignon De poulet, et de Poivre Noir Steak Angus sont vos de haut niveau — salées de sauces, de modérée à sucre, principalement de protéines et de légumes. Kung Pao Poulet est un milieu de l'option; les arachides et les piments sont très bien, mais regarder la partie. Poulet À L'Orange, SweetFire Poitrine de poulet, Miel, Noix de Crevettes, et Pékin viande de Bœuf) sont le niveau le plus bas battues, frites, et vitrage. Une seule portion de Poulet à l'Orange transporte environ vingt et un grammes de sucre avant de vous ajoutez le riz.



Sur le riz: chow mein et le riz frit à la fois exécuter haut de près de quatre-vingts grammes de glucides par de servir. Commander une demi-assiette de légumes et un la moitié de la plaque de riz brun si vous devez avoir un amidon, ou aller avec des légumes seulement, et laissez la protéine transporter le repas.

— LA CHAÎNE 03 • GRILL THÉÂTRE

DOUBLE VEG • PAS DE YUM-YUM PISCINE

Benihana et le Hibachi Des Tables.

Hibachi ressemble à un laissez-passer gratuit parce que tout est cuit devant vous et il n'y a pas de glaçage en vue. Ne vous laissez pas berner. Le riz qui est dans ton assiette est blanc de riz frit dans de la sauce de soja et de beurre qui, à partir de votre pancréas est point de vue, est le riz blanc avec des calories supplémentaires. Yum-yum sauce qui arrive dans le petit plat est à la mayonnaise, le sucre, le paprika, et quelques autres choses. Ce n'est pas d'un véhicule. C'est un condiment.

Le jeu au Benihana et tout hibachi grill: ordre le poulet, les crevettes, les pétoncles, ou filet de ramasser deux. Sauter le riz frit de substitution et de demander le double légumes à la place. Le cuisinier ne clignote pas; vous êtes pas la première personne à faire ce swap. Un petit cuillerée de yum-yum sauce est très bien; une piscine de dans l'ensemble de votre protéine n'est pas. Manger du gingembre, de la sauce et la sauce à la moutarde au lieu — les deux sont loin faibles en sucre. Sauter le riz blanc qui vient par par défaut, sauf si vous souhaitez le budget de la moitié d'une tasse de dans le repas.



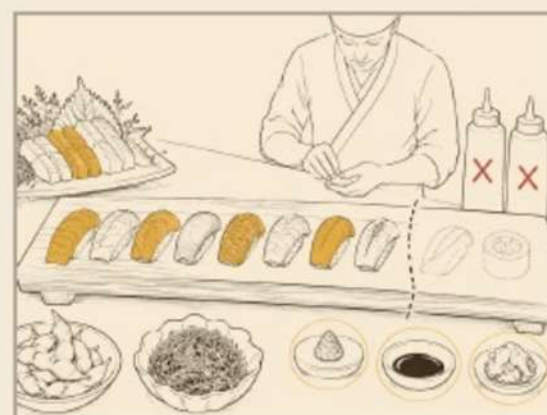
— De la CHAÎNE d'04 . OMAKASE COMPTEUR

EIGHT-PIECE LINE

Le Sushi Compteur.

Le Sushi est l'un des plus trompeuses menus que vous allez rencontrer, parce que le la protéine est propre et le marketing est en bonne santé et le riz est invisible. Chaque morceau de nigiri se trouve sur à peu près une cuillère à soupe de vinaigré riz blanc. Huit morceaux est une demi-tasse de riz, qui vous met autour de vingt-deux à vingt-cinq grammes de glucides avant que vous avez touché un rouleau.

Les rouleaux sont où les mathématiques devient laid rapide. Un seul pièce de huit rouleau peut porter de quarante à cinquante grammes de les glucides une fois que vous compte pour le riz enveloppé autour de la garniture. Ajouter un deuxième rouleau et vous avez croisé dans les pâtes de la plaque de territoire. Ajouter un tempura roll — battues, frites, puis roulé et vous êtes de bien au-delà de ça.



La commande qui fonctionne: démarrer avec edamame ou un la salade d'algues. Obtenir un sashimi apéritif — pure de protéines, pas de riz. Puis six à huit pièces de nigiri, de votre choix. Si vous souhaitez un rouleau, en obtenir un, et de sauter excédent de riz sur le côté. Éviter l'anguille sauce sucrée lustre), mayo épicée (le sucre et l'huile), et rien avec "croquant" ou "tempura" dans la description.

Wasabi, de soja, de gingembre, de territoire libre.

Huit pièces de nigiri est la ligne à ne pas franchir. En dehors de cela, et le riz fait ce que le riz blanc n'.

— LA CHAÎNE 05 · CURRY MAISON

LES CURRYS PLUS DE NOUILLES

Thaïlandais et Pho.

La nourriture thaïe est un sucre problème, la plupart des convives ne voient pas. Le Pad Thai est les nouilles de riz, le sucre de palme, le tamarinier, et de l'arachide, plus proche de dessert que de dîner dans carb les termes. Pad see Ew fonctionne de la même gamme. Ivre de nouilles, de lad nah, presque tout le plat de nouilles sur un menu Thaïlandais est au nord de la quatre-vingt-dix grammes de glucides.

Le mieux les commandes sont les currys. Rouge, vert, panang, massaman — ce sont lait de coco à base de légumes et de protéines. Commander un plus de la moitié d'une tasse de riz brun, ou passer le riz et demandez pour plus de légumes. Larb (parfois orthographié laab) est un hachée-salade de viande avec des herbes, de la chaux, et du chili, près de zéro glucides et plein de saveur. Tom Yum et Tom Kha soupes sont également propres d'ouverture. Brochettes de Satay de poulet, de bœuf ou de porc sur de bambou sont un apéritif raffiné; l'arachide la sauce qui les accompagne est sucré, mais un petit crachin ne bougera pas votre ligne.



CHAÎNE 06 • BOL DE PHO

LAISSANT LA MOITIÉ DE L'NOUILLES

Pho magasins sont un autre animal. Le bouillon est essentiellement gratuit — os mijoté pendant des heures, le sel, les herbes, une tranche de l'anis étoilé. Les nouilles de riz ne le sont pas. Un standard bol de pho porte de cinquante à soixante grammes de glucides dans les nouilles seul. L' la stratégie est de manger le bouillon, manger de la viande, manger de la les herbes et les germes de soja, et de laisser la moitié de la les nouilles dans le bol. Demandez pour plus de basilic, de coriandre, d' et de la chaux à pousser le volume. Sauter le hoisin la sauce dans la bouteille squeeze — c'est surtout du sucre. La sauce sriracha est très bien.



SUR LES BOISSONS

Les boissons à Asiatiques des chaînes de suivre prévisible les lignes. Chaud de thé vert, oolong, le jasmin est gratuit territoire. Le régime alimentaire de soude si c'est votre habitude. Souci transporte environ un gramme de sucre par once, modeste en petites portions. Passez le vin de prune, qui est de plus pour un dessert de sirop, et de sauter la douce boissons: thé glacé Thaï (lourd sur le lait condensé et le sucre), la bulle de thé (les perles du japon sont pure de l'amidon), des cocktails tropicaux qui viennent d'une pistolet de mélange.

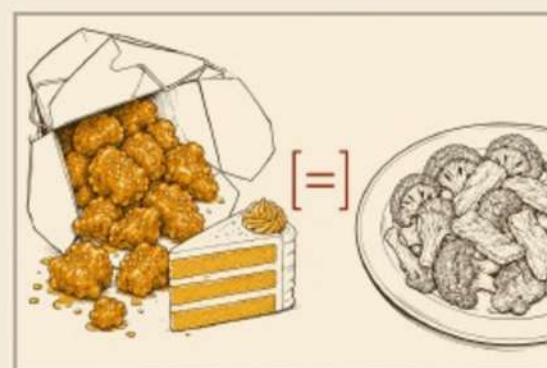


DOSSIER • LE BRILLANT DE POULET

LE DESSERT DANS LE DÉGUISEMENT

Le Général Tso Problème.

Un plat qui mérite son propre avertissement, parce que c' montre dans presque tous les Américains Chinois restaurant et de la cour de nourriture dans le pays: Général Tso du Poulet. Cuisse de poulet à la, battues, profonde frit, puis jeté dans un de féculé de maïs-épaississement la sauce de soja, le sucre, le vinaigre et le piment. Un seul récipient à emporter du Général Tso peuvent supporter plus de sucre qu'une tranche de gâteau, et c'est avant le riz en dessous.



Poulet au sésame est dans le même plat avec un autre de l'étiquette. Poulet à l'Orange est son Panda Express cousin. Mongol de Poulet à certaines chaînes, glissée dans la même catégorie. Tout le temps poulet arrive brillant, collant, et rougeâtre brun, vous êtes de manger un dessert avec de la protéine caché à l'intérieur.

Les substitutions sont facile une fois que vous voyez le modèle. Boeuf aux Brocolis, Poulet avec le mélange de Légumes, de Crevettes avec Pois mange-tout, Moo Goo Gai Pan — tous sont sautés avec un peu de salé de la sauce. Demandez la sauce sur le côté et vous apportez de la carb charge vers le bas plus loin. Obtenez de riz brun cuit à la vapeur dans une petite partie, ou de sauter le riz et de manger l'entrée sur les légumes.

La cuisine, restauré.

Le passage de la logique des questions trop. Un standard à emporter entrée sert à deux; la plupart des diners manger tout le récipient en une seule séance. Commander un petit ou de partager avec d' quelqu'un. Terminer avec du thé chaud et quelques tranches d'orange à la place de la fortune cookie.

La partie qui surprend la plupart des gens est: est-ce que vous peut manger de la nourriture Asiatique plusieurs fois par semaine avec ce approche. La cuisine est construite sur les protéines, les légumes, le bouillon, et les aromatiques. L'amidon et les glacis sont des industriels récents ajouts, de taille moyenne pour un Américain de l'appétit et un Américain profit la marge. Bande de ces deux et de ce qui est à gauche est un des plus propres cuisines sur terre pour une prise de sang- le sucre de la nourriture.



La cuisine Asiatique n'est pas votre ennemi. La glaçure est. Une fois que vous pouvez le repérer à partir de à travers la pièce, l'ensemble de la cuisine s'ouvre sauvegarder.

"La cuisine Asiatique n'est pas votre ennemi. Le glaçage est."

Des Hamburgers, Des Subs & le Drive-through Enregistrer.

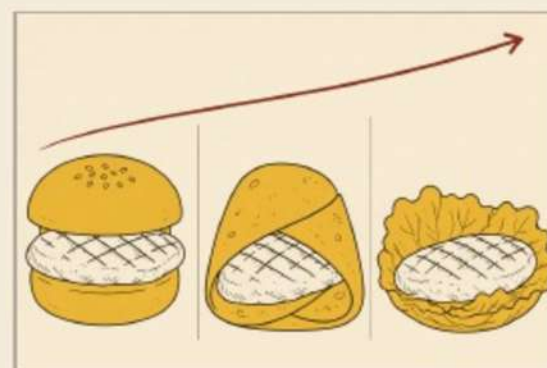
La voiture n'est pas le problème. Le chignon est, le pain est, l'écharpe est — et chacun d'eux a une solution de contournement qui prend dix secondes au compteur.



LE BLÉ EST LE PROBLÈME

Fast-décontracté, a la réputation d'être le pire endroit possible de manger avec un sang-sucre problème, et ce n'est pas tout à fait gagné. La protéine à la plupart des chaînes est raisonnable. Les légumes sont de vrais légumes. Le fromage est un fromage. La chose qui transforme un rapide repas décontracté dans un événement métabolique est le blé, le pain, l'écharpe, le bol de pain, les croûtons, les frites sur le côté. Obtenez les protéines et de perdre le blé, et la plupart de ces lieux deviennent réalisables.

La meilleure nouvelle est que presque chaque chaîne dans le présent chapitre dispose soit d'un officiel ou officieux solution de contournement. Certains appellent cela de la protéine de style. Certains l'appellent le tout dans un saladier. Certains l'appellent "dans une baignoire" ou "Unwich" ou "Mike Façon." Le changement des noms. Le jeu est le même: faire que la cuisine n'ait rien de la l'amidon wrapper, et de sortir avec un repas qui ne pas déplacer votre compteur.



"Garde ce que la cuisine n'ait rien de la l'amidon wrapper, et de sortir avec un repas qui ne pas déplacer votre compteur."

— LA CHAÎNE D₀₁ · BURGERS

PEU HAMBURGER · BOL DE STYLE

Cinq Mecs.



Five Guys ne fait pas de publicité, mais vous ne pourrez envelopper toute burger de la laitue. Commande le Petit Hamburger — seule galette, le fromage si vous le souhaitez et demander pour elle, la laitue enveloppé. Si le compteur de personne regarde confus, dire "bol de style" ou "pas de pain, dans un récipient à emporter avec de la laitue." Ils vont le faire. L' cuisine voit l'ordre de dix fois par jour.

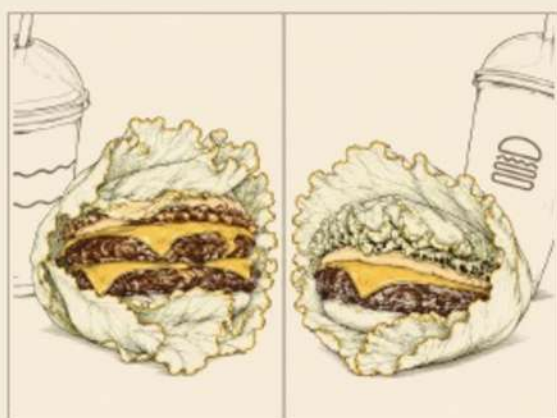
Chargez-le. Laitue, tomates, oignons grillés, champignons grillés, des cornichons, des jalapeños, de la moutarde, de la mayonnaise si vous le souhaitez. Sauter le ketchup c'est le sucre dans déguisement et passez la sauce BARBECUE pour la même raison. A. 1., de la sauce chaude, chaude poivrons, vinaigre: tout va bien.

Les frites sont le piège. Un ordre régulier de Cinq Gars frites horloges dans autour de quatre-vingt-dix grammes de glucides — plus de quatre tranches de pain. Le sac, le burger vient en absorbe les odeurs et vous tente à travers l'ensemble de la voiture à la maison. Commander de l'eau sur le chemin. Manger le burger avant de vous laisser la frite près de chez vous.

— De la CHAÎNE d₀₂ • BURGERS

LA PROTÉINE DE STYLE. ~GLUCIDES 11G

Shake Shack & In-N-Out.



Shake Shack n'est pas un fonctionnaire de la protéine de style burger, mais demandez et ils vont laitue-envelopper un ShackBurger. La seule patty est votre appel ici; le double est très bien si vous avez gagné de l'appétit. Passez le fromage-sauce variantes sur le " Shroom Burger qui du sucre et de la farine situation cachés sous le champignon. Le froissé coupe-frites sont autour d'une cinquantaine de grammes de glucides dans une petite. La secousse est un sucre IV. Ne pas le même coup d'oeil à elle.

"La secousse est un sucre IV. Ne même pas coup d'œil à c'."

IN-N-OUT · LA PLUS PROPRE DE RAPIDE DE BURGER EN AMÉRIQUE

n-N-Out est la plus propre rapide burger expérience de sucre dans le sang mangeur de L'amérique, et ils le savent. La protéine de Style est le secret de menu, écrit sur le mur dans certains magasins: tout burger enveloppé dans de la laitue au lieu de un petit pain. Le Double-Double de la Protéine de Style avec des oignons grillés est un repas complet à peu près onze grammes de glucides. L'étalement de leur sauce spéciale — a un peu de sucre; le demander sur le côté ou de l'ignorer. Animal ajoute plus de Style et de propagation d' à la moutarde-grillé galettes, c'est toujours réalisable, mais en plus propre, sans l'excès de sauce. Évitez les frites et le tremblement de la même manière que vous le feriez au Shake Shack.



DOUBLE DOUBLE LA
PROTÉINE

STYLE

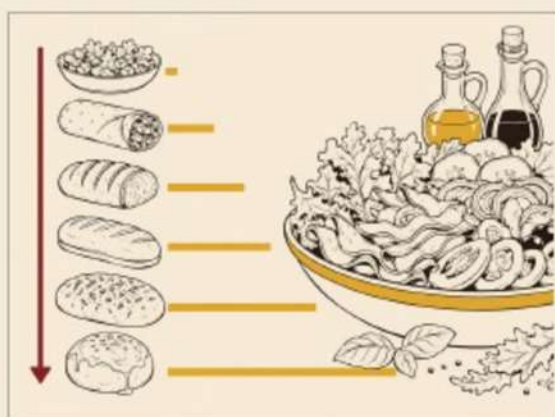
<LE CODE

Dire "Protéine de Style" à l'orateur.
C'est sur le site officiel de secret
menu — pas de excuses nécessaire.

CHAÎNE 03 • SUBS

SALADE HACHÉE • PROTÉINE DE BOL

En métro.



Métro a été la vente elle-même comme la santé rapide la nourriture option pour trente ans, et la réalité est plus compliqué. Le pain est le problème. Un footlong sur 9-le Grain de Blé est d'environ soixante-cinq grammes de les glucides dans le pain tout seul. Un footlong sur l'italien Les herbes et le Fromage est plus proche de quatre-vingt-dix. Miel D'Avoine — le nom vous dit ce que vous devez savoir est le pire du lot.

Classer les pains de moins pire: wrap, 9-le Grain de Blé, italien, Herbes italiennes et le Fromage, du Miel, de l'Avoine. L'écharpe sonne comme une victoire, et qui n'est pas tout à fait selon la variété, il peut transporter des quarante à cinquante grammes de glucides. Mieux que un footlong, mais pas gratuitement.

MÉTRO · LE BOL DU COMMERCE

Le réel se déplacer en Métro, c'est la Salade Hachée ou de la Protéine Bol. Même les obturations, les même les légumes, même les pansements, pas de pain. Commander un Poulet rôti ou Le Steak et le Fromage, salade hachée avec des épinards, de la laitue, de la tomate, le concombre, les poivrons, les olives, les jalapeños, et une vinaigrette ou d'huile et de vinaigre. Vous sortir avec le même profil de saveur et dix grammes de glucides au lieu de quatre-vingts ans.

Regarder les sauces. L'oignon doux est ce que cela ressemble. La moutarde au miel idem. Stick avec de l'huile et du vinaigre, de la moutarde, de la mayonnaise, des buffles, ou chipotle du sud-ouest à une petite quantité.

● FIG. 08 · CARB LOAD BY BREAD (FOOTLONG)



— LA CHAÎNE D04 · SUBS

DANS UNE BAIGNOIRE · MIKE FAÇON

Jersey, Mike & Jimmy Jean.

Ces deux chaînes sont un fonctionnaire de pain libres, et qu'ils valent à l'aide de.



Maillot de Mike appelle "un bain" — un sub, servi dans un bol, pas de pain. Commander un Nombre de 7 (Turquie et Provolone) ou de Numéro 13 (italien) "dans une baignoire" avec "Mike" et vous obtenez un nettoyage de viande et d' légumes des repas. Mike Façon, oignons, la laitue, les tomates, le vinaigre, l'huile, l'origan et le sel. C'est le plus propre de l'association sur le menu et c'est déjà nommé pour vous. Ignorer les chips et les de soude.

Jimmy Jean.



Jimmy John's appelle leur version la Unwich — tous les sous sur le menu, salade enveloppé, au lieu de pain enveloppé. Le Vito, la Turquie, Tom Club de plage, l'italien, le Club de Nuit — commander l'un de comme un Unwich et vous avez coupé soixante grammes de les glucides le repas. L'écharpe tient ensemble mieux que ce que vous attendez. Sauter les puces. Sauter le cookie. Le cornichon sur le côté est libre.

Un couple d'éléments à regarder Jimmy Jean. Le Gargantuesque avec des extra-douce poivrons traverse quelques lignes. Le poulet BBQ option est doux la sauce sur la protéine. Coller avec de la charcuterie et de la norme sauces et vous allez rester à plat.

LE CODE

"Faire un Unwich" — la ligne de swaps de pain pour la laitue sur un sandwich sur le conseil d'administration.

Panera Bread.



Panera est là que les bonnes intentions vont mourir. L' menu l'air en bonne santé. Le marketing se penche vers l' de la soupe et de la salade et des bols. Et puis il y a la bol de pain — soixante à soixante-dix grammes de glucides dans le bol lui-même, avant qu'un seul louche de soupe va dans.

Le bol de pain est le piège. Alors, le côté de la baguette qui vient avec chaque Vous Choisissez Deux. Alors, le bagel qui ressemble à une protéine-et-crème-fromage de petit-déjeuner et est en fait un indice glycémique test de stress.

PANERA · QUOI, QUOI SAUTER

Le droit à Panera ordre est une soupe ou une salade combinaison avec le pain à côté échangé pour une pomme. Le Brocoli Cheddar, Bistro Français À L'Oignon, Crème Tomate, Poulet, soupes de Nouilles sont modérées — huit onces ne cassera pas votre ligne. La Salade grecque, César avec poulet grillé, de la Méditerranée Bol, et la Pomme Fuji Salade de Poulet de tous les travaux; il suffit de regarder les pansements, ce qui peut être plus doux qu'ils regardent.

Sautez le Mac et le Fromage (les enfants de la version est tout aussi carb-lourds comme l'adulte). Sautez le doux thés, les limonades, l'agave à saveur de quoi que ce soit, et en particulier les smoothies. Les smoothies au Panera effectuer autant de sucre que d'un milk — shake ils viennent dans une tasse avec un morceau de fruit sur l'étiquette.

La Puissance des Bols méritent leur propre ligne. Méditerranée Bol, De La Basse-Bol, Bol de poulet Teriyaki — ces sont les protéines et légumes des affaires qui a frappé la ligne proprement. Commander un avec un côté de la soupe au lieu de pain, de côté et vous avez une repas complet qui n'a pas de dent de votre après-midi.

"Panera est là que les bonnes intentions vont mourir

CHAÎNE 07 · POULET

GRILLÉ PÉPITES · SALADE

Chick-fil-A.



Chick-fil-a est l'Un des plus facile pour naviguer dans les chaînes de une fois que vous comprenez le sandwich problème. L' chignon sur le Sandwich au Poulet Grillé est autour de trente-sept grammes de glucides. Le poulet lui-même est propre. Le calcul est simple: perdre le pain, garder le poulet.

Le plus propre de l'ordre à la Chick-fil-A est Grillé Nuggets avec une Salade et de la lumière La vinaigrette italienne. Ajouter une tasse de fruits si vous voulez une finition douce — la plupart des glucides il viennent de pommes et de raisins, et de l'atterrissage plus doux que les pommes gaufrettes par une large marge. Le Cobb Salade avec du poulet grillé et avocat à la chaux ranch est un autre bon choix; regarder la vinaigrette à part, mais la salade elle-même est très bien.

CHICK-FIL-A · ENVELOPPEMENTS, DES PIÈGES, DES BOISSONS

Le Poulet Grillé Cool Wrap est une option intermédiaire. L'écharpe est lui-même autour de trente grammes de glucides, ce qui, combiné avec la protéine et légumes en conserve vous modérée territoire. Ce n'est pas aussi propre que la salade de route, mais c'est un vrai le déjeuner et voyage bien.

Quoi sauter: la gaufre de frites (autour de soixante-cinq grammes de glucides dans un moyenne), le Polynésien sauce (un sucre à la bombe dans une petite tasse), le Chick-fil-A sauce miel-moutarde, mayo, également du sucre), les cookies aux pépites de chocolat, le milk-shakes, et de la limonade régulière de la limonade transporte plus de cinquante grammes de sucre dans un grand. C'est plus qu'une canette de Coke.

Boissons: thé glacé non sucré, eau, Coca light ou Coca-cola Zéro, si vous devez, le régime de limonade, si vous voulez que le geste de la limonade dans votre main. Sauter le régulière de la limonade entièrement. C'est le plus haut indice glycémique verre dans le bâtiment, et il va annuler un bon de commande dans huit onces.

LE PIÈGE DE LA LIMONADE

Une grande régulier de la limonade à la Chick-fil-A fait plus que 50g de sucre — plus de une canette de Coke. Régime de limonade ou thé non sucré, de tous les temps.

SECTION · LE MODÈLE

CHAQUE CHAÎNE A UN

Le Drive-Through Enregistrer.

Le modèle à travers ce chapitre est le même que celui en cours d'exécution sous l'ensemble de la livre: la protéine est rarement le problème. Le blé est. L'amidon est. La douce de la sauce sur le côté est.



Chaque chaîne dans cette section a une. Cinq Gars va envelopper un burger. In-N-Out de la protéine de style quoi que ce soit. Métro hacher votre sandwich dans un la salade. Jersey, Mike va-tub. Jimmy John's sera Unwich il. Panera sous une pomme pour le pain côté. Chick-fil-A va vous vendre un tas de pépites sans vous commander un sandwich à la première.

LA CUISINE CONNAÎT LE CODE

ous n'avez pas à sauter la chaîne. Vous n'avez pas à commander le plus triste dans le menu, et se sentir comme le diabétique à table. Vous devez savoir quoi demander et demander sans excuses. La cuisine est équipée d' la solution de contournement. La caisse connaît le code. Une fois que vous dites de la ligne droite, le repas exactement comme vous le voulez — et votre compteur reste à droite où vous l'avez laissé.



"Une fois que vous dites de la ligne droite, le repas vient exactement comme vous le voudriez — et votre compteur reste exactement là où vous l'avez laissé."

L'ENSEMBLE DU JEU



C'est l'ensemble du jeu, dans ce chapitre et le sept avant. Réglez le thermostat au petit déjeuner.

Lire le menu comme une carte au lieu de mathématiques problème. Connaître les trois ou quatre mots, que dire vous le plat était glacé, panés, enrobés de pâte ou de miel.

Demandez la sauce sur le côté. Commander le pain "sur le côté" ou de l'ignorer totalement. Traiter le côté plat comme un plat et le plat de résistance, comme un plat d'accompagnement si c'est ce que le menu des appels pour.

Vous marchez dans. Vous commandez. Que vous mangez. Vous laissez sous 140. L'industrie de la restauration construit autour de glucides et de sucre, car ceux qui sont les moins chers ingrédients sur le camion, mais ils ont également construit une cuisine complète de solutions de contournement, en raison assez de clients le demandent maintenant que les membres du personnel ont appris les codes par cœur. L'ensemble du système des coudes si vous savez comment faire pour le pousser à. Votre compteur va dire vous c'est la flexion. Vos numéros d'obtenir de meilleurs résultats. Et le dîner cesse d'être une chose que vous survivre.