

با این ۵ صبحانه فوری لاغر می‌شوید

صبحانه را بسیاری از متخصصان تغذیه مهم‌ترین غذای روز می‌دانند، اما این تعبیر لزوماً به معنای آن نیست که حتماً وعده صبحانه باید مانند وعده ناهار سنگین و حاوی مواد غذایی پرنشاسته و پرچرب باشد، برای افرادی که خواهان کم کردن وزن هستند، صبحانه کم‌کالری کماکان نسبت به صبحانه پرکالری ارجح است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در دنیای امروز، بسیاری از افراد به دلیل سبک زندگی ناسالم، عادات غذایی نامناسب و عدم فعالیت بدنی با افزایش وزن دست‌وپنجه نرم می‌کنند که همه این عوامل منجر به چاقی و بروز مشکلات مختلف جسمانی می‌شود. کنترل وزن قبل از افزایش آن بسیار مهم است. از همین رو تنظیم عادات صبحانه کلیدی است. غذاهای پرکالری به افزایش سریع وزن کمک می‌کنند، بنابراین ترکیب گزینه‌های کم‌کالری برای کنترل وزن، همراه با یک رژیم غذایی متعادل و ورزش ضروری است.

در این مطلب به ۵ دستورالعمل صبحانه کم‌کالری و در عین حال خوشمزه اشاره کرده‌ایم که می‌توانید در طول سفر کاهش وزن از آن‌ها لذت ببرید.

تست آووکادو

نان تست آووکادو یک گزینه سالم و کم‌کالری برای کاهش وزن و حفظ سلامت است. برای تهیه این خوراکی لذیذ، یک عدد نان سبوس دار و نصف آووکادوی رسیده کافی است. ۱ قاشق چایخوری آبلیمو، کمی نمک و فلفل سیاه و در صورت تمایل یک تخم مرغ پخته را در ظرفی بریزید و همه مواد را با آووکادو خوب مخلوط کنید. سپس مواد آماده شده را روی نان بمالید و میل کنید. این تست آووکادو بدون تخم مرغ افزوده تنها ۲۰۱ کالری دارد.

پودینگ دانه چیا

این غذای سالم و خوشمزه از نظر طعم و مزه می‌تواند هر صبحانه و دسری را شکست دهد و طرز تهیه آن بسیار آسان است. برای تهیه آن، ۲ قاشق غذاخوری دانه چیا که به مدت یک شب خیسانده شده باشد، نصف فنجان شیر بادام شیرین نشده، یک چهارم قاشق چایخوری عصاره وانیل و نصف فنجان شاه توت را اضافه کنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید. پودینگ دانه چیا شما آماده است. این پودینگ فقط ۱۷۰ کالری دارد.

کاسه اسموتی

برای تهیه یک کاسه اسموتی، نصف فنجان توت یخ زده، نصف موز، نصف فنجان اسفناج، نصف فنجان شیر بادام شیرین نشده، ۱ قاشق غذاخوری دانه چیا را که به مدت یک شب خیس خورده باشد، ترکیب کنید. همه این مواد را در ظرف مخلوط کن بریزید و آنقدر هم بزنید تا به صورت خمیر اسموتی در بیاید. سپس آن را در یک کاسه یا لیوان خالی کنید و با ۱ قاشق غذاخوری گرانولا و تکه‌های میوه تازه تزئین کنید و آن را به صورت تازه مصرف کنید. این اسموتی در مجموع ۲۳۰ کالری دارد که می‌تواند به حفظ سلامتی شما کمک کند.

املت سبزیجات

برای تهیه املت سبزیجات، ۲ عدد تخم مرغ بزرگ را در ظرفی بشکنید. یک چهارم فنجان فلفل دلمه‌ای خرد شده، یک چهارم فنجان گوجه فرنگی خرد شده، یک چهارم فنجان اسفناج خرد شده، ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. وقتی خمیر آماده شد، آن را روی تابه نچسب بریزید و بگذارید بپزد تا دو طرف آن قهوه‌ای طلایی شود. این املت حاوی ۲۰۵ کالری و فوق‌العاده سالم است و یک منبع انرژی فوری را فراهم می‌کند.

پارچه ماست یونانی

برای تهیه پارفه (در زبان فرانسوی به نوعی دسر سرد گفته می‌شود) ماست یونانی برای صبحانه، نصف فنجان ماست یونانی بدون چربی را انتخاب کنید، به آن یک چهارم فنجان توت تازه (می توانید به سلیقه خود انتخاب کنید)، ۱ قاشق غذاخوری بادام یا گردو خرد شده و ۱ قاشق چایخوری عسل را اضافه کنید و همه مواد را مخلوط کنید. این صبحانه ۱۷۰ کالری دارد.