لرشاقتكِ من دون حرمان.. أفكار لوجبات خفيفة غنية بالبروتين



الاختيار الذكي لوجبة غنية بالبروتين يمكن أن يساعد على كبح الشهية، الحفاظ على الكتلة العضلية وتجنّب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والسعرات الحرارية الفارغة.

أفكار لوجبات خفيفة غنية بالبروتين

الزبادي اليوناني مع التوت:

يُعتبر الزبادي اليوناني من أفضل مصادر البروتين، كما يحتوي على البروبيوتيك المفيد لصحة الجهاز الهضمي. ويمكن إضافة حفنة من التوت أو الفراولة للحصول على مضادات أكسدة وألياف تعزّز الشبع.

البيض المسلوق:

يُعد البيض وجبة خفيفة سهلة التحضير وغنية بالبروتين عالي الجودة، كما يحتوي على فيتامينات ومعادن مهمة مثل فيتامين B12 والكولين، الذي يدعم وظائف الدماغ.

الجبن القريش مع شرائح الخيار:

يتميّز الجبن القريش بمحتواه المرتفع من البروتين وقلة الدهون، ويمكن تناوله مع الخيار أو الطماطم للحصول على وجبة خفيفة منعشة ومشبعة.

حفنة من المكسرات النيئة:

المكسرات النيئة تساعد على التحكّم بالجوع

اللوز، والجوز، والفستق من الخيارات الصحية عند تناولها باعتدال. فهي توفر البروتين والدهون الصحية والألياف، ما يساعد على التحكّم بالجوع وتحسين صحة القلب.

الحمص المحمّص:

يُعد الحمص المحمّص بديلاً صحياً عن رقائق البطاطس، إذ يوفر البروتين النباتي والألياف، ويساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني:

يجمع هذا الخيار بين الألياف الموجودة في التفاح والبروتين والدهون الصحية في زبدة الفول السوداني الطبيعية، ما يجعله وجبة متوازنة تمنح طاقة مستدامة.

لفائف الديك الرومي:

يمكن لف شرائح صدر الديك الرومي حول شرائح الخيار أو الجزر للحصول على سناك منخفض الكربوهيدرات وغني بالبروتين.