

## وجبات أنظمة غذائية بسيطة للأشخاص المشغولين



قد تنقصك فقط بعض الصلصات، كي يكون مذاق طعامك مميزاً، لذا حاول أن تحتفظ بصلصة صحية أو اثنتين في الثلاجة في جميع الأوقات، فعندما يكون لديك وقت إضافي في عطلة نهاية الأسبوع، جهّز دفعة من صلصة الفول السوداني أو غيرها من الصلصات المفضلة بالنسبة لك.

كذلك فإنّ وجود زيت زيتون عالي الجودة وخل البلسميك في متناول يدك، لا يضرّ أيضاً، بل قد تكون إضافة مميزة لأي صلصة سلاطة لذيذة.

قد تمضي ساعات طويلة في البحث عن وصفات لإعداد الطعام، لكن يمكنك تجهيز قائمة تسوق البقالة الخاصة بك، والذهاب لشراء مكونات غذائية جاهزة تسهل حياتك الصحية، بدلاً من عناء التفكير الطويل كلما رغبت في إعداد وجبة لشراء مكوناتها، وتأكد من أنّ الوصفة التي تحضّرها لا تستغرق أكثر من 20 - 30 دقيقة في تحضيرها.

ومن أمثلة الوجبات البسيطة:

أطباق الكينوا مع الخضار المشوي أو الدجاج المشوي أو الحمص.

وعاء كبير من حساء الخضار أو الفاصوليا الحارة.

لفائف البروتين الخالي من الدهون "صدر الدجاج مثلاً" والخضار والدهون الصحية، مثل الأفوكادو أو المكسرات.

وهذه وجبات سهلة التخزين، يسهل إعادة تسخينها، ومليئة بالعناصر الغذائية لتزويدك بالطاقة طوال اليوم.

وأخيراً، قد يكون من الصعب التخطيط للوجبات بينما يكون جدول أعمالك مزدحمًا، ولكن ليس عليك التوفيق بين العمل والأكل الصحي، سواء بمفردك أو من خلال الاستعانة باختصاصي التغذية، لمساعدتك على التخطيط لوجباتك، والتوصية بوجبات مخصصة تناسب نمط حياتك، وتعزيز صحتك.