

برنامه غذایی ۲۸ روزه سلامت متابولیکی

غذای واقعی، وعده‌های متعادل، نسخه‌ای سالم‌تر از شما.



NOURISH
YOUR BODY.
SUPPORT
YOUR HEALTH.
TRANSFORM
YOUR LIFE.

Dr. Naghmeh Eskandari DC

کوچ سلامت کاربردی



فهرست مطالب

نکته مهم.....	۳
نکته برای آماده‌سازی غذا.....	۳
راهنمای لیبل مواد غذایی.....	۳
بشقاب متعادل شما.....	۵
نکات کلیدی برای موفقیت در کنترل قند خون.....	۶
بررسی آذوقه خاتمه قبل از خرید.....	۷
لیست خرید.....	۷
آماده‌سازی غذا در آخر هفته (۶۰ دقیقه).....	۱۰
جایگزین‌های پروتئین برای گیاهخواران.....	۱۰
هفته ۱ از آشپزخانه تنظیم مجدد قند خون ۲۸ روزه.....	۱۲
هفته ۲ از آشپزخانه تنظیم مجدد قند خون ۲۸ روزه.....	۳۱
هفته ۳ از آشپزخانه تنظیم مجدد قند خون ۲۸ روزه.....	۵۳
هفته ۴ از آشپزخانه تنظیم مجدد قند خون ۲۸ روزه.....	۷۶
میان‌وعده‌ها.....	۹۸

حق نشر متعلق به دکتر نغمه اسکندری DC, کوچ سلامت کاربردی است و تمامی حقوق محفوظ است.

این نشریه صرفاً برای استفاده شخصی ارائه شده است. هیچ بخشی از این نشریه را نمی‌توان بدون اجازه کتبی قبلی از نویسنده، به‌طور کامل یا جزئی، بازنشر، کپی، توزیع، منتقل، فروخته، تجدید چاپ یا به اشتراک گذاشت.

© 2026 Dr. Naghmeh Eskandari, DC, FDN-P. All rights reserved.

This publication is provided for personal use only. No part of this publication may be reproduced, copied, distributed, transmitted, sold, republished, or shared, in whole or in part, without prior written permission from the author.

نحوه استفاده از این برنامه غذایی

راهنمایی ساده برای بهره‌مندی هرچه بیشتر از ۲۸ روز شما

برنامه را دنبال کنید	هوشمندانه خرید کنید
از فهرست خرید و جایگزین‌های پروتئین گیاهی برای برنامه‌ریزی از قبل استفاده کنید	هر هفته شامل وعده‌های غذایی متعادل و مواد اولیه‌ای ساده است.
به بدن خود گوش دهید	آماده سازی غذا را از قبل انجام دهید
اندازه وعده‌ها و انتخاب غذاها را متناسب با نیازهای فردی خود تنظیم کنید.	آماده‌سازی در آخر هفته می‌تواند تهیه وعده‌های غذایی روزهای هفته را ساده‌تر کند.
هدف ما	انعطاف‌پذیر باشید
حمایت از وعده‌های غذایی متعادل، انرژی پایدار و عادت‌های سالم پایدار است.	از این برنامه به‌عنوان یک راهنما استفاده کنید و وقتی زندگی پرمشغله هست، طبیعی هست از برنامه عقب بیافتید. بعد از آن به روال برنامه خود بازگردید.

نکته مهم

این برنامه غذایی صرفاً به‌عنوان یک راهنمای کلی در نظر گرفته شده و باید همیشه متناسب با نیازهای فردی شما تنظیم شود. اگر آلرژی غذایی، حساسیت، عدم تحمل غذایی خاصی دارید، یا پیش‌تر متوجه شده‌اید که خوردن برخی مواد غذایی باعث بروز علائم یا واکنش در بدنتان می‌شود، حتماً از مصرف آن‌ها خودداری کنید — حتی اگر در این برنامه غذایی ذکر شده باشند — و به‌جای آن‌ها از یک جایگزین مناسب استفاده کنید.

نکته آماده‌سازی غذا

برای ساده‌تر کردن هفته خود، مقداری از وقت آخر هفته را صرف آماده‌سازی ساده غذا کنید. می‌توانید پروتئین‌ها را بپزید یا کبابی کنید، حبوبات را آماده کنید، سبزیجات را بشویید و خرد کنید، و غلات را از قبل بپزید تا در روزهای پرمشغله بتوانید به‌سرعت وعده‌های غذایی متعادل و مغذی را بدون نیاز به شروع از صفر آماده کنید.

راهنمای برچسب مواد غذایی

چگونه در فروشگاه مواد غذایی، انتخاب‌های هوشمندانه‌تری داشته باشیم.

برچسب‌های مواد غذایی ممکن است پیچیده به نظر برسند، اما لازم نیست همه‌ی اعداد و ارقام آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنید. کافی است روی چند بخش کلیدی تمرکز کنید که به شما کمک می‌کند غذاهایی انتخاب کنید که برای قند خون، انرژی، و سلامت متابولیک بهتر باشند.

۱. با اندازه وعده شروع کنید

همیشه اول اندازه‌ی وعده (سروینگ سایز) را بررسی کنید.

تمام اعداد روی برچسب «حقایق تغذیه‌ای» بر اساس همان مقدار محاسبه شده‌اند. اگر دو برابر مقدار ذکر شده را بخورید، تقریباً دو برابر کالری، کربوهیدرات، قندهای افزوده، سدیم و سایر مواد مغذی ذکر شده را نیز مصرف کرده‌اید.

۲. قند افزوده و کربوهیدرات کل را بررسی کنید

قند افزوده را بررسی کنید، اما به همین جا بسنده نکنید. کربوهیدرات کل نیز مهم است زیرا شامل قندها، نشاسته و فیبر می‌شود. مقدار مناسب می‌تواند بسته به نوع غذا، اندازه وعده، ترکیب وعده غذایی، سطح فعالیت و پاسخ فردی به گلوکز متفاوت باشد.

به‌جای اینکه به‌طور خودکار به دنبال محصولی با کمترین کربوهیدرات باشید، کیفیت و منبع کربوهیدرات را نیز در نظر بگیرید.

برای مثال، ممکن است روی یک محصول غذایی نوشته شده باشد:

کربوهیدرات کل: ۳۰ گرم؛ قند کل: ۲ گرم؛ قند افزوده: ۰ گرم

اگر فقط به قند نگاه کنید، ممکن است این محصول عالی به نظر برسد، اما بخش زیادی از کربوهیدرات‌های باقی‌مانده می‌تواند نشاسته باشد که در هنگام گوارش به گلوکز تجزیه می‌شود و می‌تواند قند خون را به‌طور قابل‌توجهی افزایش دهد. برنج سفید، بیسکویت‌های شور، نان و بسیاری از غلات صبحانه بدون شکر نمونه‌های خوبی از این مورد هستند.

۳. به‌دنبال فیبر باشید

فیبر به کند شدن روند گوارش کمک می‌کند، از سلامت دستگاه گوارش حمایت می‌کند، احساس سیری را افزایش می‌دهد و می‌تواند به پاسخ تدریجی‌تر قند خون کمک کند. هنگام مقایسه غذاهای بسته‌بندی‌شده مشابه، در صورت امکان گزینه‌ای با فیبر بیشتر را انتخاب کنید. منابع خوب فیبر شامل لوبیا، عدس، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، دانه‌ها و میوه کامل است.

۴. تفاوت قند کل و قند اضافه شده را بدانید

برچسب مواد غذایی، «کل قندها» (Total Sugars) را از «قندهای افزوده» (Added Sugars) جدا می‌کند. قندهای طبیعی ممکن است به‌طور طبیعی در موادی مانند میوه‌ها و لبنیات ساده (بدون طعم‌دهنده) وجود داشته باشند. اما قندهای افزوده، قندهایی هستند که در طول فرآوری یا آماده‌سازی به محصول اضافه شده‌اند. هنگام مقایسه‌ی محصولات مشابه، تا حد امکان به‌دنبال گزینه‌هایی باشید که میزان قند افزوده‌ی کم یا صفر داشته باشند.

۵. پروتئین را فراموش نکنید

پروتئین به احساس سیری کمک می‌کند، از سلامت عضلات حمایت می‌کند و می‌تواند به ایجاد یک وعده غذایی متعادل‌تر کمک کند. غذاهایی مانند ماست یونانی ساده، پنیر کوتیج، تخم‌مرغ، ماهی، مرغ، توفو، لوبیا و عدس می‌توانند پروتئین ارزشمندی فراهم کنند.

۶. به نوع چربی توجه کنید

صرفاً به این دلیل که یک غذا حاوی چربی است، آن را رد نکنید. غذاهایی مانند روغن زیتون فرابکر، آووکادو، آجیل، دانه‌ها و ماهی‌های چرب، چربی‌های غیراشباع مفیدی دارند. به‌ویژه به میزان چربی اشباع (Saturated Fat) توجه کنید و از محصولاتی که حاوی روغن‌های نیمه‌هیدروژنه (partially hydrogenated oils) هستند، پرهیز کنید.

۷. سدیم را بررسی کنید

سدیم می‌تواند به سرعت در غذاهای بسته‌بندی‌شده، سس‌ها، سوپ‌ها، گوشت‌های فرآوری‌شده و غذاهای رستوران‌ها انباشته شود. اگر به‌طور مرتب غذاهای بسته‌بندی‌شده مصرف می‌کنید، محصولات مشابه را مقایسه کنید و در صورت امکان گزینه‌های کم‌سدیم‌تر را انتخاب کنید.

۸. فهرست مواد تشکیل‌دهنده را بخوانید

جدول «حقایق تغذیه‌ای» به شما می‌گوید چقدر مصرف می‌کنید. فهرست مواد تشکیل‌دهنده (Ingredient List) به شما می‌گوید چه چیزی مصرف می‌کنید. مواد تشکیل‌دهنده به ترتیب نزولی وزن فهرست می‌شوند، یعنی چند ماده‌ی اول، بخش بزرگی از محصول را تشکیل می‌دهند. به‌دنبال غذاهایی باشید که عمدتاً از مواد شناخته‌شده و مغذی ساخته شده‌اند، نه اینکه فقط به ادعاهایی که روی جلوی بسته‌بندی چاپ شده تکیه کنید.

۹. مراقب نام‌های مختلف قند افزوده باشید

- قند افزوده می‌تواند با نام‌های مختلفی روی برچسب ظاهر شود، از جمله:
- شکر نیشکر (Cane sugar)
- شکر قهوه‌ای (Brown sugar)
- شربت ذرت (Corn syrup)
- شربت ذرت با فروکتوز بالا (High-fructose corn syrup)
- شربت برنج (Rice syrup)
- شربت مالت (Malt syrup)
- شربت افرا (Maple syrup)
- عسل (Honey)
- شهد آگاو (Agave)

- کنسانتره‌ی آبمیوه Fruit juice concentrate حتی قندهایی که نام طبیعی‌تری دارند، وقتی به یک محصول اضافه می‌شوند، همچنان قند افزوده محسوب می‌شوند.

۱۰. مراقب ادعاهای روی بسته‌بندی باشید

کلماتی مانند:

- طبیعی
- چند غله
- تهیه‌شده با غلات کامل
- بدون قند تصفیه‌شده
- ارگانیک
- بدون گلوتن
- کتو
- پروتئین بالا

به‌طور خودکار به این معنا نیست که محصول از نظر تغذیه‌ای متعادل یا متناسب با نیازهای فردی شماست.

بسته را برگردانید و به جدول اطلاعات تغذیه‌ای و فهرست مواد تشکیل‌دهنده نگاه کنید.

بررسی ساده برچسب در ۵ مرحله

قبل از گذاشتن یک محصول بسته‌بندی‌شده در سبد خرید خود، از خودتان بپرسید:

۱. اندازه وعده چقدر است؟
۲. چقدر فیبر دارد؟
۳. چقدر قند افزوده دارد؟
۴. آیا پروتئین یا سایر مواد مغذی مفید فراهم می‌کند؟
۵. چند ماده اول تشکیل دهنده آن چیست؟

به یاد داشته باشید

لازم نیست به دنبال یک برچسب غذایی «کامل» باشید. از برچسب‌ها به عنوان ابزاری برای مقایسه محصولات مشابه و انتخاب‌های آگاهانه‌تر استفاده کنید. و تا حد امکان، بیشتر وعده‌های غذایی خود را از بین غذاهای کامل یا کم‌فرآوری بسازید که ممکن است اصلاً نیازی به برچسب اطلاعات تغذیه‌ای نداشته باشند.

بشقاب متعادل

هر وعده غذایی باید شامل موارد زیر باشد:

نیمی از بشقاب شما - سبزیجات بدون نشاسته

مثال‌ها

- اسفناج
- کلم بروکلی
- گل‌کلم
- فلفل دلمه‌ای
- خیار

- سبزیجات سالاد
- کدو سبز
- لوبیا سبز

یک چهارم بشقاب شما

پروتئین

مثال‌ها

- تخم‌مرغ
- مرغ
- بوقلمون
- ماهی
- ماست یونانی
- توفو
- عدس
- لوبیا

یک چهارم بشقاب شما

کربوهیدرات‌های سالم

مثال‌ها

- سیب‌زمینی شیرین
- برنج قهوه‌ای
- کینوا
- لوبیا
- عدس
- کدو حلوائی باترانات

یک چربی سالم اضافه کنید

- روغن زیتون
- آووکادو
- بادام
- گردو
- تخمه کدو
- دانه چیا
- دانه کتان

نکات موفقیت در کنترل قند خون

✓ آهسته غذا بخورید

✓ وقتی به اندازه کافی سیر شدید، غذا خوردن را متوقف کنید

✓ از نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید

✓ سبزیجات و پروتئین را در تمام وعده های غذایی بگنجانید

وعده‌های غذایی فردا را امشب برنامه‌ریزی کنید

✓ در بیشتر روزها سه وعده غذایی متعادل بخورید

✓ در هر وعده غذایی یک منبع پروتئین بگنجانید

✓ نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات بدون نشاسته پر کنید

✓ کربوهیدرات‌های پرفیبر را انتخاب کنید

✓ چربی‌های سالم را بگنجانید

✓ آب کافی بنوشید

✓ هر روز، بعد از یک وعده غذایی، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید

بررسی آشپزخانه قبل از خرید

✓ تخم‌مرغ

✓ روغن زیتون

✓ ادویه‌جات و سبزیجات معطر

✓ آجیل و دانه‌ها

✓ سبزیجات منجمد

✓ توت‌های منجمد

✓ عدس و لوبیا

✓ کینوا و برنج قهوه‌ای

لیست خرید

سبزیجات

☐ اسفناج

☐ سبزیجات برگ سبز مخلوط

☐ کاهو رومی

☐ کلم بروکلی

☐ گل‌کلم

☐ کدو سبز

☐ فلفل دلمه‌ای (زرد، نارنجی، قرمز)

☐ خیار

☐ گوجه‌فرنگی گیلاسی

☐ گوجه‌فرنگی

☐ قارچ

☐ مارچوبه

☐ لوبیا سبز

☐ کلم بروکسل

☐ پیاز

☐ سیر

☐ لیمو ترش

- ☐ سبزیجات معطر تازه (جعفری، ریحان، گشنیز، شوید)
- ☐ کلم پیچ
- ☐ کلم (سبز، بنفش)
- ☐ هویج

میوه‌ها

- ☐ سیب سبز
- ☐ گلابی
- ☐ توت‌ها (بلوبری، توت‌فرنگی، تمشک، شامتوت)
- ☐ موز
- ☐ پرتقال
- ☐ آووکادو
- ☐ کیوی
- ☐ لیمو ترش، لیمو سبز

پروتئین

- ☐ تخم‌مرغ
- ☐ سینه مرغ
- ☐ گوشت چرخ‌کرده بوقلمون
- ☐ گوشت گاو کم‌چرب
- ☐ سالمون وحشی
- ☐ ماهی سفید (کاد، هالیبوت، تیلپیا)
- ☐ میگو
- ☐ ماست یونانی ساده
- ☐ پنیرکاتیج
- ☐ ماهی تن کنسروی
- ☐ توفوی خیلی سفت، تمپه (اختیاری)

حبوبات

- ☐ عدس
- ☐ نخود
- ☐ لوبیا سیاه، لوبیا سفید
- ☐ ادامامه (سویای سبز)

کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمی پایین

- ☐ کینوا
- ☐ برنج قهوه‌ای
- ☐ برنج وحشی
- ☐ سیب‌زمینی شیرین
- ☐ کدو باטרئات (باتر اسکواش)
- ☐ کدو اسپاگتی

آجیل و دانه‌ها

- ☐ بادام خام
- ☐ گردو
- ☐ پکان
- ☐ پسته

- ☐ تخم‌هی کدو
- ☐ تخم‌هی آفتابگردان
- ☐ دانه‌هی چیا
- ☐ تخم کتان آسیاب‌شده
- ☐ مغز دانه‌هی شاهدانه

چربی‌های سالم

- ☐ روغن زیتون فرابکر (اکسترا ویرجین)
- ☐ آووکادو
- ☐ گردو
- ☐ زیتون
- ☐ ارده
- ☐ تکه‌های نارگیل بدون شکر

لبنیات

- ☐ پنیر فتا
- ☐ پنیر گوسفندی
- ☐ ماست یونانی ساده
- ☐ پنیر کاتیج

اقلام ثابت انبار آشپزخانه

- نمک دریایی، فلفل سیاه
- زردچوبه
- دارچین
- پاپریکا
- زیره
- پونه‌هی کوهی (اورگانو)
- ادویه‌هی ایتالیایی
- پودر سیر
- پودر پیاز
- سرکه‌هی سیب
- عصاره کم نمک سبزیجات
- عصاره کم نمک استخوان
- آب‌لیمو

نوشیدنی‌ها

- آب تصفیه‌شده
- آب گازدار (بدون شکر)
- چای سبز

- جای سیاه
- دمنوش‌های گیاهی
- قهوه (بدون شکر افزوده)
- پودر کاکائوی بدون شکر

آماده‌سازی غذای آخر هفته (۶۰ دقیقه)

- ✓ سبزیجات را بشویید و خرد کنید.
- ✓ بروکلی، گل کلم و سبزیجات برگ سبز را به مدت دوتا چهار دقیقه بخارپز کنید.
- ✓ کینوا و برنج قهوه ای و سیب زمینی شیرین را بپزید.
- ✓ سینه مرغ را کبابی (گریل) کنید.
- ✓ ۶ عدد تخم مرغ را آبپز کنید.
- ✓ ظرفهای میان وعده ی حُص را آماده کنید.
- ✓ آجیلها را در کیسه های میان وعده تقسیم کنید.
- ✓ توتها و میوه ها را بشویید.
- ✓ مواد سالاد را آماده کنید تا روزهای آینده بتوانید خیلی سریع یک ناهار سالم درست کنید.



جایگزین های پروتئین گیاهی

بیشتر دستورهای این کتاب آشپزی را می‌توان به راحتی مناسب گیاهخواری کرد؛ کافی است پروتئین حیوانی را با یکی از گزینه‌های زیر جایگزین کنید. سبزیجات، چربی‌های سالم، سبزی‌های معطر و ادویه‌ها را همان‌طور که هست نگه دارید.

مقدار پیشنهادی	امتحان کنید...	به جای...
۵ تا ۶ اونس (۱۴۰ تا ۱۷۰ گرم)	توفوی خیلی سفت	سینه مرغ
۴ تا ۵ اونس (۱۱۵ تا ۱۴۰ گرم)	تمپه	سینه مرغ
۱ و نیم پیمانه	سویا سبز	سینه مرغ
۱ پیمانه پخته	عدس	سینه مرغ
۱ پیمانه پخته	نخود	سینه مرغ
۱ پیمانه پخته	عدس	بوقلمون چرخ‌کرده
۵ اونس	تمپه‌ی خرد شده	بوقلمون چرخ‌کرده
۵ تا ۶ اونس	توفوی خیلی سفت، خرد شده	بوقلمون چرخ‌کرده
۵ اونس	تمپه	گوشت گاو
۲ عدد قارچ درشت + نیم پیمانه عدس	قارچ پورتوبلو + عدس	گوشت گاو
۵ تا ۶ اونس	توفوی پخته‌شده در فر	ماهی سالمون
۵ اونس	تمپه	ماهی سالمون
۱ و نیم پیمانه	سویا سبز	ماهی سالمون
۵ تا ۶ اونس	توفو	ماهی کاد (کاد فیش)
۱ و نیم پیمانه	سویا سبز	میگو
۵ تا ۶ اونس	توفو	میگو
۱ پیمانه له‌شده	نخود	ماهی تن
۱ پیمانه له‌شده	لوبیا سفید	ماهی تن
۱ پیمانه	لوبیا سفید	ساردین

مواد پروتئینی گیاهی که باید همیشه در دسترس داشته باشید

- تخم‌مرغ
- ماست یونانی ساده
- پنیر کاتیج
- توفو
- تمپه

• سویا سبز

• عدس

• نخود

• لوبیا سیاه

• لوبیا سفید تخمه کدو

• مغز دانه‌ی شاهدانه

• دانه چیا

• تخم کتان آسیاب‌شده

• بادام

• گردو

نکته:

اگر رژیم غذایی گیاهی دارید، سعی کنید در هر وعده‌ی غذایی یک منبع پروتئین باکیفیت بگنجانید. ترکیب غذاهای پروتئینی مانند تخم‌مرغ، ماست یونانی، توفو، تمپه، لوبیا یا عدس با مقدار فراوانی سبزیجات و چربی‌های سالم می‌تواند به ثبات قند خون، حفظ توده‌ی عضلانی، و احساس سیری و انرژی در طول روز کمک کند.

برنامه غذایی هفته اول

صبحانه‌ی دوشنبه

املت سبزیجات مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فراابکر
- ۱ پیمانه اسفناج تازه (بیبی اسفناج)
- نیم پیمانه قارچ خرد شده
- یک‌چهارم پیمانه فلفل دلمه‌ای خردشده
- یک‌چهارم پیمانه گوجه‌گیلاسی، نصف‌شده
- یک‌چهارم آووکادو، برش‌خورده
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه (اختیاری)

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک ماهیتابه‌ی نجسب روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. قارچ و فلفل دلمه‌ای را اضافه کرده و حدود ۵ دقیقه بپزید.
۳. اسفناج را اضافه کنید و هم بزنید تا آب آن گرفته شود.
۴. تخم‌مرغ‌ها را با کمی نمک و فلفل هم بزنید.
۵. تخم‌مرغ‌ها را روی سبزیجات بریزید و بپزید تا سفت شود.
۶. روی آن گوجه‌گیلاسی و جعفری تازه بریزید.
۷. همراه با آووکادوی برش‌خورده سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

تخم‌مرغ پروتئین باکیفیتی فراهم می‌کند که به پایداری بیشتر قند خون و احساس سیری کمک می‌کند. سبزیجات فیبر و آنتی‌اکسیدان اضافه می‌کنند و آووکادو به خاطر چربی‌های مفیدش باعث می‌شود دیرتر گرسنه شوید و انرژی بدن سریع افت نکند.

ناهار دوشنبه

سالاد مرغ کبابی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه مرغ کبابی
- ۴ پیمانه سبزیجات برگ‌ی مخلوط
- ۱ عدد خیار
- ۱ پیمانه گوجه‌گیلاسی
- نیم عدد فلفل دلمه‌ای قرمز
- یک‌چهارم عدد پیاز قرمز
- یک‌چهارم عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخمه کدو

سس سالاد

- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- آب یک عدد لیموترش
- ۱ قاشق چای‌خوری خردل دیژون
- نمک دریایی
- فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. مرغ را برش بزنید.
۲. سبزیجات را در یک کاسه‌ی بزرگ با هم مخلوط کنید.
۳. مواد سس را با هم بزنید.
۴. مرغ و آووکادو را اضافه کنید.
۵. تخمه کدو را روی آن بپاشید.
۶. بلافاصله سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

این وعده سرشار از پروتئین کم‌چرب، فیبر و چربی‌های سالم است. سبزیجات رنگارنگ ویتامین و آنتی‌اکسیدان فراهم می‌کنند، در حالی که روغن زیتون به کند شدن جذب گلوکز کمک می‌کند.

شام دوشنبه

سالمون با ادویه‌ی لیمو و سبزیجات کبابی

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ فیله ماهی سالمون
- ۲ پیمانه گل بروکلی
- ۲ پیمانه گل کلم
- ۱ عدد سیبزمینی شیرین متوسط
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۲ حبه سیر
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- آب یک عدد لیموترش
- جعفری تازه
- نمک دریایی
- فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید.
۲. سیبزمینی شیرین را خرد کنید.
۳. سبزیجات را روی یک سینی فر بچینید.
۴. روی آن‌ها روغن زیتون بریزید.
۵. ادویه بزنید.
۶. به مدت ۱۵ دقیقه بپزید.
۷. سالمون را اضافه کنید.
۸. سالمون را با سیر، پاپریکا و آب‌لیمو مزه‌دار کنید.
۹. ۱۲ دقیقه‌ی دیگر بپزید.
۱۰. روی آن جعفری بریزید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

سالمون چربی‌های امگا-۳ دارد که به کاهش التهاب و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند. سیبزمینی شیرین کربوهیدرات با هضم آهسته فراهم می‌کند، در حالی که بروکلی و گل‌کلم سرشار از فیبر و فیتونوترینت هستند.

صبحانه‌ی سه‌شنبه

کاسه‌ی پرانرژی ماست یونانی

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه ماست یونانی ساده
- نیم پیمانه بلوبری
- ۱ قاشق غذاخوری دانه چیا
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- نیم قاشق چایخوری دارچین

طرز تهیه

۱. ماست را در یک کاسه بریزید.
۲. روی آن بلوبری، دانه چیا، گردو و دارچین بریزید.
۳. بلافاصله سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

ماست یونانی پروتئین فراهم می‌کند، دانه چیا فیبر و چربی امگا-۳ اضافه می‌کند و توت‌ها آنتی‌اکسیدان‌هایی با تأثیر گلاسیمی کمتر نسبت به بسیاری از میوه‌های دیگر ارائه می‌دهند.

ناهار سه‌شنبه

رپ کاهو با بوقلمون

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۳۴۰ گرم (۱۲ اونس) بوقلمون چرخ‌کرده‌ی کم‌چرب
- ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون
- ۱ حبه سیر، خردشده
- نیم عدد پیاز، خردشده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای، خردشده
- ۱ قاشق چایخوری زیره
- نیم قاشق چایخوری پاپریکا
- برگ‌های درشت کاهوی رومی
- نیم عدد آووکادو، برش‌خورده

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک ماهیتابه روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. پیاز و سیر را تفت دهید تا نرم شوند.
۳. بوقلمون را اضافه کرده و بپزید تا کاملاً پخته شود.
۴. فلفل دلمه‌ای و ادویه‌ها را اضافه کرده و هم بزنید.
۵. مخلوط را داخل برگ‌های کاهو بریزید.
۶. روی آن آووکادو بگذارید.
۷. بلافاصله سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

جایگزین کردن توریتلا با کاهوی ترد، بار گلیسمی این وعده را کاهش می‌دهد و همچنان آن را سیرکننده نگه می‌دارد. بوقلمون کم‌چرب پروتئین فراهم می‌کند و آووکادو چربی‌های سالمی اضافه می‌کند که به تعادل قند خون کمک می‌کنند.

شام سه‌شنبه

مرغ و سبزیجات تفت داده (استیرفرای)

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه مرغ، برش‌خورده
- ۲ پیما نه گل بروکلی
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای، برش‌خورده
- ۱ پیما نه قارچ، برش‌خورده
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه‌ی رنده‌شده
- ۲ پیما نه برنج قهوه‌ای پخته
- ۱ پیما نه آب

طرز تهیه

۱. مرغ را با آب بپزید تا کاملاً پخته شود.
۲. سیر و زنجبیل را اضافه کنید، سپس سبزیجات را هم بزنید.
۳. بپزید تا سبزیجات ترد و نرم شوند.
۴. روی مقدار کمی برنج قهوه‌ای سرو کنید.
۵. روغن زیتون اضافه کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

این وعده پروتئین کم‌چرب، سبزیجات رنگارنگ و مقدار متعادلی برنج قهوه‌ای پرفیبر را ترکیب می‌کند. این تعادل پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم به حفظ قند خون پایدار و انرژی پایدار کمک می‌کند.

صبحانه‌ی چهارشنبه

املت اسفناج و قارچ با آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت

- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه اسفناج تازه
- نیم پیمانه قارچ، برش‌خورده
- یک‌چهارم پیمانه گوجه‌گیلاسی، نصف‌شده
- یک‌چهارم آووکادو، برش‌خورده
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه (اختیاری)

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک ماهیتابه‌ی نجسب روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. قارچ را اضافه کرده و ۲ تا ۳ دقیقه بپزید تا نرم شود.
۳. اسفناج را اضافه کنید و بپزید تا پژمرده شود.
۴. تخم‌مرغ‌ها را با کمی نمک و فلفل هم بزنید، سپس روی سبزیجات بریزید.
۵. بپزید تا تخم‌مرغ‌ها سفت شوند.
۶. روی آن گوجه‌گیلاسی و جعفری تازه بریزید.
۷. همراه با آووکادوی برش‌خورده سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

شروع روز با پروتئین می‌تواند به پایداری تر ماندن قند خون کمک کند و ولع نیمه‌روز را کاهش دهد. اسفناج و قارچ فیبر، ویتامین و آنتی‌اکسیدان فراهم می‌کنند، در حالی که آووکادو چربی‌های سالمی اضافه می‌کند که به سیری و حفظ انرژی کمک می‌کنند.

نکته:

اگر چند ساعت بعد از صبحانه گرسنه شدید، افزودن یک تخم‌مرغ دیگر یا چند برش اضافه آووکادو را در نظر بگیرید. یک صبحانه‌ی سیرکننده می‌تواند ولع مصرف قند در طول روز را کاهش دهد.

ناهار چهارشنبه

سوپ مقوی و مملو از عدس و سبزیجات

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۴۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ عدد پیاز کوچک، خردشده
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۲ عدد هویج، خردشده
- ۲ ساقه کرفس، خردشده
- ۱ پیمانه عدس خام (سبز یا قهوه‌ای)، شسته‌شده
- ۵ پیمانه آبگوشت سبزیجات کم‌سدیم
- ۱ پیمانه گوجه‌فرنگی خردشده (بدون شکر افزوده)
- ۲ پیمانه اسفناج خرد شده
- ۱ قاشق چای‌خوری زیره • نیم قاشق چای‌خوری زردچوبه

- نیم قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه برای تزئین

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک قابلمه‌ی بزرگ روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. پیاز، سیر، هویج و کرفس را حدود ۷ دقیقه تفت دهید.
۳. زیره، زردچوبه و پاپریکا را اضافه کنید.
۴. عدس، گوجه‌فرنگی خردشده و آبگوشت سبزیجات را اضافه کنید.
۵. بگذارید بجوشد، سپس حرارت را کم کرده و ۳۰ دقیقه بپزید.
۶. اسفناج را اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه‌ی دیگر بپزید.
۷. قبل از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

عدس سرشار از پروتئین گیاهی و فیبر است که به کند شدن هضم و پایداری قند خون کمک می‌کند. سبزیجات ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان اضافه می‌کنند و سوپ را سیرکننده و لذیذ می‌سازند.

نکته:

این سوپ به‌خوبی فریز می‌شود. مقدار مواد را دو برابر کنید و بخش‌های جداگانه را فریز کنید تا ناهارهای سالم و سریع در روزهای شلوغ داشته باشید.

شام چهارشنبه

میگوی سیر با سبزیجات کبابی و کینوا

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۳۴۰ گرم (۱۲ اونس) میگوی خام، پوست‌کنده و بدون رگه
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- آب نیم عدد لیموترش
- ۲ پیمانه گل بروکلی
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- ۱ پیمانه کینوای پخته
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه برای تزئین

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید.
۲. بروکلی، کدو سبز و فلفل دلمه‌ای را با نیمی از روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کنید. به مدت ۲۰ دقیقه در فر بپزید.

۳. در همین حین، باقی‌مانده‌ی روغن زیتون را در یک ماهیتابه روی حرارت ملایم گرم کنید.

۴. سیر را اضافه کرده و حدود ۳۰ ثانیه بپزید.

۵. میگو، پاپریکا، نمک و فلفل را اضافه کنید. ۲ تا ۳ دقیقه از هر طرف بپزید تا صورتی شود.

۶. آب‌لیمو را اضافه کنید.

۷. میگو را همراه با سبزیجات کبابی و کینوای پخته سرو کنید. با جعفری تازه تزئین کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

میگو منبع عالی پروتئین کم‌چرب است، در حالی که کینوا کربوهیدراتی با هضم آهسته و پروتئین اضافه فراهم می‌کند. همراه با سبزیجات رنگارنگ، این وعده به پایداری قند خون و انرژی پایدار کمک می‌کند.

نکته:

امشب سبزیجات بیشتری کبابی کنید. آن‌ها برای ناهار فردا یا به‌عنوان یک پیش‌غذای سریع در طول هفته عالی هستند و باعث می‌شوند تغذیه‌ی سالم آسان‌تر شود و زمان کمتری در آشپزخانه صرف کنید.

موفقیت امروز در کنترل قند خون

امروز پس از شام، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. حتی این عادت کوچک می‌تواند به کاهش افزایش قند خون پس از غذا کمک کند و حساسیت به انسولین را در طول زمان بهبود بخشد.

صبحانه‌ی پنجشنبه

پودینگ دانه‌چیا و توت

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه (به‌علاوه یک شب در یخچال) | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۳ قاشق غذاخوری دانه چیا
- ۱ پیمانه شیر بادام بدون شکر
- نیم قاشق چای‌خوری عصاره‌ی وانیل
- نیم قاشق چای‌خوری دارچین
- نیم پیمانه توت مخلوط (بلوبری، تمشک یا توت‌فرنگی)
- ۱ قاشق غذاخوری گردوی خردشده

طرز تهیه

۱. در یک شیشه یا کاسه‌ی شیشه‌ای، دانه چیا، شیر بادام، وانیل و دارچین را با هم مخلوط کنید.
۲. خوب هم بزنید و بگذارید ۵ دقیقه بماند.
۳. دوباره هم بزنید تا کلوخه نشود.
۴. حداقل ۴ ساعت یا یک شب کامل در یخچال بگذارید.
۵. قبل از سرو، روی آن توت و گردوی خردشده بریزید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

دانه چیا سرشار از فیبر، چربی‌های سالم امگا-۳ و پروتئین گیاهی است. این دانه‌ها هضم را کند می‌کنند و به پایداری قند خون و احساس سیری کمک می‌کنند. توت‌ها نیز آنتی‌اکسیدان و شیرینی طبیعی با تأثیر گلیسمی کمتر نسبت به بسیاری از میوه‌ها فراهم می‌کنند.

نکته:

دو یا سه شیشه را همزمان آماده کنید تا صبحانه برای چند روز آینده آماده باشد. وقتی وعده‌های غذایی از قبل آماده باشند، تغذیه‌ی سالم بسیار آسان‌تر می‌شود.

ناهار پنجشنبه

سالاد نخود مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱ قوطی (۴۲۵ گرم) نخود، آبکش و شسته‌شده
- ۲ پیمانه کاهوی رومی خردشده
- ۱ عدد خیار، خردشده
- ۱ پیمانه گوجه‌گیلاسی، نصف‌شده
- یک‌چهارم عدد پیاز قرمز، ریز خردشده
- یک‌چهارم پیمانه جعفری خردشده
- یک‌چهارم پیمانه پنیر فتای خردشده (اختیاری)
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابر
- آب یک عدد لیموترش
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی خشک
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه

۱. نخود، کاهو، خیار، گوجه، پیاز و جعفری را در یک کاسه‌ی بزرگ بریزید.
۲. در یک کاسه‌ی کوچک، روغن زیتون، آب‌لیمو، پونه، نمک و فلفل را هم بزنید.
۳. سس را روی سالاد بریزید و به‌آرامی هم بزنید.
۴. در صورت تمایل، پنیر فتا را روی آن بپاشید.
۵. بلافاصله سرو کنید یا برای بعد در یخچال بگذارید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

نخود هم پروتئین و هم فیبر فراهم می‌کند که به کند شدن افزایش قند خون پس از غذا کمک می‌کند. همراه با سبزیجات تازه و روغن زیتون، این سالاد مدیترانه‌ای‌وار از انرژی پایدار، سلامت گوارش و سیری طولانی‌مدت پشتیبانی می‌کند.

نکته:

این سالاد پس از چند ساعت ماندن در یخچال طعم بهتری پیدا می‌کند، به همین دلیل گزینه‌ی عالی برای آماده‌سازی از قبل ناهار است.

شام پنجشنبه

گوشت گاو کبابی با ادویه و سبزیجات

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۳۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲۸۰ گرم (۱۰ اونس) گوشت راسته‌ی گاو کم‌چرب، نواری خردشده

- ۲ پیمانه گل کلم
- ۱ پیمانه کلم بروکسل، نصف شده
- ۱ عدد کدو سبز، برش خورده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فراابکر
- ۲ حبه سیر، خرد شده
- ۱ قاشق چای خوری رزماری خشک
- ۱ قاشق چای خوری آویشن خشک
- نیم قاشق چای خوری پاپریکا
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه برای تزئین

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی گراد) گرم کنید.
۲. گل کلم، کلم بروکسل و کدو سبز را با نیمی از روغن زیتون مخلوط کرده و با نمک و فلفل مزه دار کنید.
۳. حدود ۲۵ دقیقه در فر بپز/برشته کن و در اواسط پخت، یکبار آن ها را برگردانید.
۴. در همین حین، باقی مانده ی روغن زیتون را در یک ماهیتابه روی حرارت ملایم گرم کنید.
۵. سیر را اضافه کرده و حدود ۳۰ ثانیه بپزید.
۶. گوشت گاو، رزماری، آویشن، پاپریکا، نمک و فلفل را اضافه کنید.
۷. بسته به میزان پخت دلخواه، ۴ تا ۶ دقیقه بپزید.
۸. گوشت را همراه با سبزیجات کبابی سرو کنید و با جعفری تازه تزئین کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

گوشت گاو کم چرب پروتئین باکیفیت، آهن، ویتامین B12 و روی فراهم می کند؛ موادی که به تولید انرژی و سلامت عضلات کمک می کنند. ترکیب آن با سبزیجات پرفیبر به کند شدن هضم و حفظ قند خون کمک می کند.

نکته:

امشب سبزیجات بیشتری بپزید و در یخچال نگه دارید. این سبزیجات فردا یک افزودنی سریع و خوشمزه برای ناهار، املت یا سالاد هستند و کمک می کنند هم در وقت صرفه جویی کنید و هم انتخاب غذای سالم برایتان راحت تر باشد.

موفقیت امروز در کنترل قند خون

سعی کنید شام را حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب میل کنید. دادن زمان کافی به بدن برای هضم قبل از خواب می تواند به تنظیم قند خون در طول شب کمک کند، کیفیت خواب را بهبود بخشد و صبح روز بعد احساس انرژی بیشتری به شما بدهد.

صبحانه ی جمعه

فریتاتای سبزیجات مدیترانه ای

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۲۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۶ عدد تخم مرغ درشت
- ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون فراابکر
- ۱ پیمانه اسفناج تازه
- نیم پیمانه قارچ، برش خورده

- نیم عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- یک‌چهارم پیمانه پیاز، خردشده
- یک‌چهارم پیمانه گوجه‌گیلاسی، نصف‌شده
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر فتای خردشده (اختیاری)
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه برای تزئین

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید.
۲. روغن زیتون را در یک ماهیتابه‌ی مناسب فر روی حرارت ملایم گرم کنید.
۳. پیاز، قارچ و فلفل دلمه‌ای را حدود ۷ دقیقه تفت دهید.
۴. اسفناج را اضافه کنید و بپزید تا پژمرده شود.
۵. تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل هم بزنید، سپس روی سبزیجات بریزید.
۶. گوجه‌گیلاسی و پنیر فتا را روی آن بپاشید.
۷. ماهیتابه را به فر منتقل کنید و ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید تا تخم‌مرغ کاملاً سفت شود.
۸. قبل از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

یک صبحانه‌ی پرپروتئین به پایداری قند خون در طول صبح کمک می‌کند و ممکن است ولع مصرف قند در ادامه‌ی روز را کاهش دهد. سبزیجات فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های مهم فراهم می‌کنند و در عین حال میزان کربوهیدرات وعده را به‌طور طبیعی پایین نگه می‌دارند.

نکته:

کل فریتاتا را شب قبل آماده و بپز و باقی‌مانده‌اش را فردا برای صبحانه نوش جان کن. آماده‌سازی غذا از قبل لازم نیست پیچیده باشد.

ناهار جمعه

کاسه‌ی پرانرژی سالمون مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ فیله ماهی سالمون
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- نیم پیمانه کینوای پخته
- نیم عدد خیار، خردشده
- نیم پیمانه گوجه‌گیلاسی

- یک‌چهارم آووکادو، برش‌خورده
- ۲ قاشق غذاخوری تخمه کدو
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرا‌بکر
- آب نیم عدد لیموترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- شوید یا جعفری تازه

طرز تهیه

۱. سالمون را با نمک و فلفل مزه‌دار کنید و در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی‌گراد) حدود ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید.
۲. سبزیجات برگه‌ای، کینوا، خیار، گوجه، آووکادو و تخمه کدو را در دو کاسه بچینید.
۳. سالمون پخته را روی آن قرار دهید.
۴. روغن زیتون و آب‌لیمو را روی آن بریزید.
۵. با سبزی‌های تازه تزئین کرده و سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

این کاسه‌ی متعادل، پروتئین کم‌چرب، چربی‌های سالم امگا-۳، سبزیجات پرفیبر و کربوهیدرات با هضم آهسته را فراهم می‌کند. این مواد مغذی با هم به پایداری قند خون، انرژی پایدار و کاهش التهاب کمک می‌کنند.

نکته:

امروز کینوا و سالمون بیشتری آماده کنید تا ناهار فردا در چند دقیقه و سریع‌تر آماده شود.

شام جمعه

کوفته‌ی بوقلمون با رشته‌ی کدو سبز

زمان آماده‌سازی: ۲۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۷ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴۵۰ گرم (۱ پوند) بوقلمون چرخ‌کرده‌ی کم‌چرب
- ۱ عدد تخم‌مرغ
- ۲ حبه سیر، خردشده
- یک‌چهارم عدد پیاز، ریز خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری ادویه‌ی ایتالیایی
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- ۳ عدد کدو سبز متوسط، رشته‌شده (اسپیرال)
- ۲ پیمانه سس مارینارای بدون شکر افزوده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرا‌بکر
- ریحان تازه برای تزئین

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید.
۲. بوقلمون، تخم‌مرغ، سیر، پیاز، جعفری، ادویه‌ی ایتالیایی، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید.

۳. مخلوط را به شکل کوفته‌های کوچک درآورده و روی یک سینی فر بچینید.
۴. حدود ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزید، یا تا زمانی که دمای داخلی کوفته‌ها به ۱۶۵ درجه فارنهایت (۷۴ درجه سانتی‌گراد) برسد.
۵. سس مارینارا را در یک قابلمه گرم کنید و کوفته‌های پخته را به آن اضافه کنید.
۶. روغن زیتون را در یک ماهیتابه روی حرارت ملایم گرم کنید و رشته‌های کدو سبز را به مدت ۵ دقیقه به آرامی تفت دهید.
۷. کوفته‌ها را روی رشته‌های کدو سبز سرو کنید.
۸. با ریحان تازه تزئین کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

جایگزین کردن پاستای معمولی با رشته‌ی کدو سبز، بار گلیسمی این وعده را به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد و در عین حال مصرف سبزیجات را افزایش می‌دهد. بوقلمون کم‌چرب پروتئین سیرکننده فراهم می‌کند که به پایداری قند خون و سلامت عضلات کمک می‌کند.

نکته:

رشته‌های کدو سبز را زیاد نپزید. پختن آن‌ها فقط برای چند دقیقه به حفظ ترد بودن و جلوگیری از رطوبت اضافی کمک می‌کند.

موفقیت امروز در کنترل قند خون

امروز پیش از هر وعده‌ی غذایی، یک دقیقه مکث کنید. یک نفس آرام بکشید، گرسنگی خود را حس کنید و بدون عجله غذا بخورید. غذا خوردن آگاهانه می‌تواند هضم را بهبود بخشد، رضایت را افزایش دهد و به شما کمک کند تشخیص دهید چه زمانی به راحتی سیر شده‌اید.

چالش جمعه

امروز حداقل یک وعده‌ی غذایی را بدون حضور گوشی یا تماشای تلویزیون میل کنید.

چرا؟

وقتی آگاهانه غذا می‌خوریم، بیشتر از نشانه‌های گرسنگی و سیری آگاه می‌شویم، اغلب از غذایمان بیشتر لذت می‌بریم و ممکن است کمتر پرخوری کنیم. با گذشت زمان، این عادت ساده می‌تواند از الگوهای غذایی سالم‌تر و تعادل بهتر قند خون پشتیبانی کند.

صبحانه‌ی شنبه

کاسه‌ی صبحانه‌ی ماست یونانی با توت و تخمه کدو

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه ماست یونانی ساده
- نیم پیمانه توت مخلوط (بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی)
- ۲ قاشق غذاخوری تخمه کدو
- ۱ قاشق غذاخوری تخم کتان آسیاب‌شده
- نیم قاشق چای‌خوری دارچین
- ۱ قاشق چای‌خوری گردوی خردشده (اختیاری)

طرز تهیه

۱. ماست یونانی را در یک کاسه‌ی سرو بریزید.
۲. روی آن توت‌های مخلوط را بگذارید.
۳. تخمه کدو، تخم کتان، دارچین و گردو را روی آن بپاشید.
۴. بلافاصله سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

ماسه یونانی سرشار از پروتئین است و به سیری و پایداری قند خون کمک می‌کند. توت‌ها نسبت به بسیاری از میوه‌ها قند طبیعی کمتری دارند و سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. تخمه کدو و تخم کتان چربی‌های سالم، فیبر و مواد معدنی مهمی مانند منیزیم فراهم می‌کنند.

نکته:

ماسه یونانی ساده و بدون شکر را انتخاب کنید. بسیاری از ماسه‌های طعم‌دار حاوی مقدار زیادی قند افزوده هستند که می‌توانند به سرعت قند خون را بالا ببرند.

ناهار شنبه

کاسه‌ی مرغ و کینوای مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱ پیمانه سینه مرغ کبابی پخته، برش‌خورده
- نیم پیمانه کینوای پخته
- نیم عدد خیار، خردشده
- نیم پیمانه گوجه‌گیلاسی
- یک‌چهارم آووکادو، برش‌خورده
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
- ۱ قاشق غذاخوری تخمه کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب نیم عدد لیموترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه‌ی سرو بچینید.
۲. کینوا، مرغ، خیار، گوجه، آووکادو و جعفری را اضافه کنید.
۳. تخمه کدو را روی آن بپاشید.
۴. روغن زیتون و آب‌لیمو را روی آن بریزید.
۵. قبل از سرو، با نمک و فلفل مزه‌دار کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

این وعده پروتئین کم‌چرب، چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات با هضم آهسته را ترکیب می‌کند تا انرژی پایدار را حفظ کرده و ولع مصرف بعدازظهر را کاهش دهد.

نکته:

این کاسه برای آماده‌سازی از پیش وعده‌های غذایی عالی است. چندین وعده را همزمان آماده کنید و سس آن را تا زمان مصرف جداگانه نگه دارید.

شام شنبه

ماهی کاد پخته با سبزیجات کبابی و لوبیاسبز و سیر

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ فیله ماهی کاد (یا هر ماهی سفید دیگر)
- ۲ پیمانه گل بروکلی
- ۱ پیمانه گل کلم
- ۱ پیمانه لوبیاسبز
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- آب نیم عدد لیموترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید.
۲. بروکلی و گل کلم را با نیمی از روغن زیتون و ادویه مخلوط کنید.
۳. حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر بپزید.
۴. ماهی کاد را روی یک سینی فر بگذارید و با سیر، پاپریکا، آبلیمو، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۵. ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید تا ماهی به راحتی ورقه‌ورقه شود.
۶. لوبیاسبز را با باقی‌مانده‌ی روغن زیتون و سیر به آرامی تفت دهید.
۷. ماهی کاد را همراه با سبزیجات کبابی و لوبیاسبز سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

ماهی سفید منبع عالی پروتئین کم‌چرب است و در عین حال چربی اشباع پایینی دارد. ترکیب آن با سبزیجات پرفایبر، وعده‌ای سیرکننده می‌سازد که به تعادل قند خون و سلامت متابولیک کلی کمک می‌کند.

نکته:

افزودن سبزی‌های تازه و آبلیمو راهی ساده برای افزایش طعم بدون تکیه بر سس‌های سنگین یا سدیم اضافی است.

چالش سلامتی روزانه

امروز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فضای باز وقت بگذرانید. چه پیاده‌روی در محله باشد، چه باغبانی یا صرفاً نشستن در پارک، گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس، بهبود خلق‌وخو و پشتیبانی از سطح سالمتر قند خون کمک کند. هوای تازه، نور طبیعی و حرکت ملایم، ترکیبی قدرتمند برای سلامت متابولیک شما هستند.

صبحانه‌ی یکشنبه

تخممرغ اسکرمل با آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه اسفناج تازه
- یک‌چهارم پیمانه قارچ، برش‌خورده
- یک‌چهارم پیمانه فلفل دلمه‌ای خردشده
- یک‌چهارم پیمانه گوجه‌گیلاسی، نصف‌شده
- یک‌چهارم آووکادو، برش‌خورده
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه (اختیاری)

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک ماهیتابه‌ی نجسب روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. قارچ و فلفل دلمه‌ای را ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید.
۳. اسفناج را اضافه کنید و بپزید تا پژمرده شود.
۴. تخم‌مرغ‌ها را هم بزنید و با نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۵. تخم‌مرغ‌ها را داخل ماهیتابه بریزید و به‌آرامی هم بزنید تا بپزد.
۶. روی آن گوجه‌گیلاسی بریزید و همراه با آووکادوی برش‌خورده سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

یک صبحانه‌ی پرپروتئین می‌تواند به پایداری قند خون کمک کند و انرژی پایداری در طول صبح فراهم آورد. سبزیجات فیبر و آنتی‌اکسیدان اضافه می‌کنند، در حالی که آووکادو چربی‌های سالم قلبی فراهم می‌کند که به سیری کمک می‌کند.

نکته:

یکشنبه روز خوبی برای لذت بردن از یک صبحانه‌ی آرام‌تر است. غذا خوردن آهسته و آگاهانه به شما کمک می‌کند نشانه‌های گرسنگی و سیری بدنتان را بهتر تشخیص دهید.

ناهار یکشنبه

سالاد عدس مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۰ دقیقه (در صورت پختن عدس) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱ و نیم پیمانه عدس پخته
- ۲ پیمانه سبزیجات برگ‌ی مخلوط
- نیم عدد خیار، خردشده
- ۱ پیمانه گوجه‌گیلاسی، نصف‌شده
- یک‌چهارم عدد پیاز قرمز، نازک خردشده

- یک‌چهارم پیمانه جعفری خردشده
- یک‌چهارم آووکادو، برش‌خورده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیموترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. سبزیجات برگی را در یک کاسه‌ی بزرگ بریزید.
۲. عدس، خیار، گوجه، پیاز، جعفری و آووکادو را اضافه کنید.
۳. روغن زیتون، آب‌لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۴. سس را روی سالاد بریزید و به‌آرامی هم بزنید.
۵. بلافاصله سرو کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

عدس سرشار از پروتئین گیاهی و فیبر است و یکی از بهترین غذاها برای پشتیبانی از قند خون سالم محسوب می‌شود. همراه با چربی‌های سالم و سبزیجات رنگارنگ، این وعده به حفظ انرژی پایدار و پشتیبانی از سلامت گوارش کمک می‌کند.

نکته:

امروز عدس بیشتری بپزید. می‌توان به‌راحتی آن را در طول هفته به سوپ‌ها، سالادها یا کاسه‌های غلات اضافه کرد.

شام یکشنبه

مرغ کبابی با ادویه و سبزیجات رنگارنگ

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۳۵ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد سینه مرغ بدون پوست و استخوان
- ۲ پیمانه گل بروکلی
- ۲ پیمانه گل‌کلم
- ۲ عدد هویج، برش‌خورده
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری رزماری خشک
- ۱ قاشق چای‌خوری آویشن خشک
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزئین

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید.
۲. سبزیجات را روی یک سینی فر بزرگ بچینید.
۳. با روغن زیتون، سیر، رزماری، آویشن، پاپریکا، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۴. سینه‌های مرغ را روی سینی بگذارید و با همان ادویه‌ها مزه‌دار کنید.
۵. ۳۰ تا ۳۵ دقیقه بپزید، یا تا زمانی که دمای داخلی مرغ به ۱۶۵ درجه فارنهایت (۷۴ درجه سانتی‌گراد) برسد.
۶. قبل از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

دلیل مؤثر بودن این وعده

این وعده پروتئین کم‌چرب، سبزیجات پرفیبر فراوان و چربی‌های سالم فراهم می‌کند و در عین حال کربوهیدرات را متعادل نگه می‌دارد. این شام سیرکننده به پایداری قند خون کمک می‌کند و همچنین برای آماده‌سازی وعده‌های بعدی، باقی‌مانده‌ی عالی به‌جا می‌گذارد.

نکته:

امروز مرغ و سبزیجات بیشتری بپزید. داشتن باقی‌مانده‌ی سالم و آماده در یخچال، تغذیه‌ی متعادل را در هفته‌ی شلوغ بسیار آسان‌تر می‌کند.

چالش سلامتی روزانه

آماده‌سازی برای یک هفته‌ی سالم

امروز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای آماده‌سازی هفته‌ی پیش‌رو وقت بگذارید.

- ✓ سبزیجات را بشویید و خرد کنید.
 - ✓ مقداری کینوا یا برنج قهوه‌ای بپزید.
 - ✓ مرغ اضافه‌ای کبابی یا در فر بپزید.
 - ✓ چند عدد تخم‌مرغ آب‌پز کنید.
 - ✓ میان‌وعده‌های سالم را در ظرف‌های جداگانه تقسیم کنید.
 - ✓ برنامه‌ی غذایی هفته‌ی پیش‌رو را مرور کنید.
- قدم‌های کوچک امروز، انتخاب‌های سالم فردا را بسیار آسان‌تر می‌کنند.

دستور غذای ویژه‌ی هفته‌ی ۱

نگاهی نزدیک‌تر به یکی از وعده‌های این هفته



فریتاتای سبزیجات مدیترانه‌ای — دستور پخت در صفحه ۲۱

برنامه غذایی هفته دوم

صبحانه‌ی دوشنبه

کاسه‌ی پرانرژی پنیر کاتیج

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- نیم پیمانه بلوبری تازه
- یک‌چهارم پیمانه تمشک
- ۱ قاشق غذاخوری دانه چیا
- ۱ قاشق غذاخوری تخم کتان آسیاب‌شده
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- نیم قاشق چای‌خوری دارچین

طرز تهیه

۱. پنیر کاتیج را در یک کاسه‌ی سرو بریزید.
۲. روی آن بلوبری و تمشک بریزید.
۳. دانه چیا، تخم کتان، گردو و دارچین را روی آن بپاشید.
۴. بلافاصله سرو کنید.

پنیر کاتیج

پنیر کاتیج به‌طور طبیعی پروتئین بالایی دارد و به شما کمک می‌کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. ترکیب آن با توت‌های پرفیبر و چربی‌های سالم، صبحانه‌ای می‌سازد که به پایداری قند خون کمک می‌کند و ممکن است ولع مصرف را در ادامه‌ی روز کاهش دهد.

دلیل مؤثر بودن این وعده

این صبحانه بیش از ۲۵ گرم پروتئین را همراه با فیبر و چربی‌های سالم ترکیب می‌کند و به کند شدن هضم و انرژی پایداری در طول صبح کمک می‌کند.

نکته

اگر معمولاً حدود ساعت ۱۰ یا ۱۱ صبح هوس شیرینی می‌کنید، ابتدا سعی کنید پروتئین صبحانه‌تان را افزایش دهید. صبحانه‌ای سیرکننده‌تر معمولاً منجر به ولع کمتر در ادامه‌ی روز می‌شود.

ناهار دوشنبه

سالاد مرغ و عدس مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱ پیمانه عدس پخته
- ۱ عدد سینه مرغ کبابی، برش خورده
- نیم عدد خیار، خردشده
- ۱ پیمانه گوجه‌گیلاسی، نصف‌شده
- یک‌چهارم عدد پیاز قرمز، برش خورده
- یک‌چهارم آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابر
- آب یک عدد لیموترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. سبزیجات برگی را در یک کاسه‌ی بزرگ بچینید.
۲. عدس، مرغ، خیار، گوجه، پیاز، جعفری و آووکادو را اضافه کنید.
۳. روغن زیتون، آب‌لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۴. روی سالاد بریزید و به‌آرامی هم بزنید.
۵. بلافاصله سرو کنید.

عدس

عدس یکی از بهترین غذاها برای تعادل قند خون است. این ماده سرشار از پروتئین گیاهی، فیبر و نشاسته‌ی مقاوم است که هضم را کند می‌کند، باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند و به حفظ احساس سیری کمک می‌کنند.

دلیل مؤثر بودن این وعده

ترکیب پروتئین کم‌چرب با حبوبات و سبزیجات، وعده‌ای سیرکننده می‌سازد که از قند خون سالم پشتیبانی می‌کند و در عین حال گرسنگی بعد از ظهر را کاهش می‌دهد.

نکته

این هفته عدس بیشتری بپزید. این کار راهی آسان برای افزودن پروتئین و فیبر بیشتر به سالادها، سوپ‌ها و کاسه‌های غلات است.

شام دوشنبه

تابه‌ی بوقلمون و لوبیا سفید با سبزیجات

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴۵۰ گرم (۱ پوند) بوقلمون چرخ‌کرده‌ی کم‌چرب
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابر
- ۱ عدد پیاز، خردشده
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ عدد کدو سبز، خردشده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- ۱ پیمانه قارچ، برش خورده
- ۱ قوطی لوبیا سفید، آبکش و شسته‌شده
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نیم قاشق چای‌خوری زیره
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک ماهیتابه‌ی بزرگ روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. پیاز و سیر را حدود ۵ دقیقه تفت دهید.
۳. بوقلمون را اضافه کنید و بپزید تا رنگش تغییر کند.
۴. سبزیجات را اضافه کنید و بپزید تا نرم شوند.
۵. لوبیا سفید و ادویه‌ها را اضافه کنید.
۶. ۵ تا ۷ دقیقه‌ی دیگر بگذارید بجوشد.
۷. قبل از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

لوبیا سفید

لوبیا سفید هم فیبر محلول و هم پروتئین گیاهی فراهم می‌کند که به هضم سالم کمک می‌کند و افزایشی آهسته‌تر و پایدارتر در قند خون پس از غذا ایجاد می‌کند.

دلیل مؤثر بودن این وعده

این غذای یکتابه‌ای سرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین و مواد معدنی است. این وعده به سیری کمک می‌کند، از سلامت عضلات پشتیبانی می‌کند و ولع مصرف شبانه را کاهش می‌دهد.

چالش سلامتی روزانه

پروتئین را اول بخورید

امروز، پروتئین اولین چیزی باشد که در هر وعده‌ی غذایی می‌خورید. به‌جای شروع با برنج، میوه یا سبزیجات، از منبع پروتئینی شروع کنید. این عادت ساده ممکن است به کند شدن هضم، بهبود احساس سیری و پشتیبانی از پاسخ پایدارتر قند خون در طول وعده‌ی غذایی کمک کند.

صبحانه‌ی سه‌شنبه

مافین تخم‌مرغی مدیترانه‌ای با اسفناج و فلفل دلمه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۰ دقیقه | تعداد وعده: ۶ مافین (۲ مافین در هر وعده)

مواد لازم

- ۶ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۱ پیمانه اسفناج تازه، خردشده
- نیم عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- یک‌چهارم پیمانه پیاز، ریز خردشده
- نیم پیمانه قارچ، خردشده ۲ قاشق غذاخوری پنیر فتا خردشده (اختیاری)
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فراابکر
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پونه کوهی خشک (اورگانو)
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان دلخواه
- جعفری تازه برای تزیین

طرز تهیه

۱. فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.
۲. قالب مافین را با مقدار کمی روغن زیتون چرب کنید.
۳. سبزیجات را به‌طور مساوی بین ۶ حفره قالب مافین تقسیم کنید.

4. تخم مرغ‌ها را همراه با اورگانو، نمک و فلفل خوب هم بزنید.
5. مخلوط تخم مرغ را روی سبزیجات بریزید.
6. در صورت تمایل، پنیر فتا را روی آن‌ها بپاشید.
7. به مدت ۱۸ تا ۲۰ دقیقه در فر بپزید تا تخم مرغ‌ها کاملاً ببندند.
8. در پایان با جعفری تازه تزیین کنید.

تخم مرغ

تخم مرغ منبعی غنی از پروتئین باکیفیت است که می‌تواند به ثابت‌تر ماندن قند خون کمک کند و باعث شود در طول صبح احساس سیری بیشتری داشته باشید. تخم مرغ همچنین حاوی کولین است؛ ماده‌ای مغذی و مهم برای سلامت مغز.

چرا این وعده غذایی مناسب است؟

یک صبحانه سرشار از پروتئین به ثابت‌تر ماندن قند خون کمک می‌کند و احتمال گرسنگی، میل به شیرینی و هوس خوردن مواد قندی در اواسط صبح را کاهش می‌دهد. سبزیجات نیز با تأمین فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها به تغذیه و سلامت بدن کمک می‌کنند.

نکته

یکبار به مقدار بیشتری از مافین‌های تخم مرغی را روز یکشنبه آماده کنید. این مافین‌ها تا چند روز در یخچال تازه می‌مانند و باعث می‌شوند صبح‌های شلوغ، آماده کردن یک صبحانه سالم بسیار راحت‌تر باشد.

ناهار سه‌شنبه

سالاد رنگین‌کمانی نخود

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱ قوطی کنسرو نخود، شسته‌شده و آبکش‌شده
- ۲ پیما نه کاهو رومی خردشده
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای زرد، خردشده
- ۱ عدد خیار، خردشده
- ۱ پیما نه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱/۴ پیما نه کلم بنفش رنده‌شده
- ۱/۴ عدد آووکادو، خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. تمام سبزیجات و نخود را در یک کاسه‌ی بزرگ با هم مخلوط کنید.
۲. روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۳. به آرامی مخلوط کنید تا همه چیز خوب آغشته شود.
۴. روی آن را با آووکادو و جعفری تزئین کنید.
۵. بلافاصله سرو کنید.

کلم بنفش

کلم بنفش سرشار از آنتوسیانین‌هاست، آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی که به کاهش التهاب کمک می‌کنند و در عین حال فیبر پری‌بیوتیک فراهم می‌کنند که به باکتری‌های مفید روده تغذیه می‌رساند.

چرا این وعده مؤثر است

این سالاد رنگارنگ فیبر را از چند نوع سبزی، پروتئین گیاهی را از نخود و چربی‌های سالم را از آووکادو و روغن زیتون فراهم می‌کند و وعده‌ای می‌سازد که احساس سیری را تقویت کرده و از سلامت گوارش حمایت می‌کند.

نکته

سعی کنید «رنگین‌کمان را بخورید». سبزیجات با رنگ‌های مختلف، آنتی‌اکسیدان‌های متفاوتی فراهم می‌کنند که در کنار هم از سلامت کلی بدن حمایت می‌کنند.

شام سه‌شنبه

سالمون سیر و لیمو با کلم بروکسل رست‌شده

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله سالمون
- ۲ پیمانه کلم بروکسل، نصف‌شده
- ۱ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری خردل دیژون
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- شوید یا جعفری تازه

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. کلم بروکسل و کلم بروکلی را با نیمی از روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۳. ۱۵ دقیقه رست کنید.

۴. باقی مانده‌ی روغن زیتون، سیر، آب لیمو، خردل دیژون و پاپریکا را مخلوط کنید.
۵. روی سالمون بمالید.
۶. سالمون را به سینی فر اضافه کنید و ۱۲ تا ۱۵ دقیقه‌ی دیگر رست کنید تا کاملاً بپزد.
۷. با سبزیجات معطر تازه تزئین کنید.

کلم بروکسل

کلم بروکسل به‌طور استثنایی سرشار از فیبر است و حاوی ترکیبات گوگردی است که از فرایندهای طبیعی سم‌زدایی بدن حمایت می‌کنند و در عین حال به باکتری‌های مفید روده تغذیه می‌رسانند.

چرا این وعده مؤثر است

سالمون چربی‌های امگا-۳ فراهم می‌کند که به کاهش التهاب کمک می‌کنند، در حالی که کلم بروکسل و کلم بروکلی فیبر و پری‌بیوتیک برای حمایت از سلامت روده و تنظیم قند خون فراهم می‌کنند.

نکته

رست کردن سبزیجات شیرینی طبیعی آن‌ها را نمایان می‌کند و بدون افزودن شکر، لذت‌بخش‌ترشان می‌کند.

چالش سلامتی روزانه

امروز ۵ رنگ متفاوت بخورید
خودتان را به چالش بکشید تا در طول روز حداقل پنج رنگ متفاوت از میوه و سبزیجات مصرف کنید. هر رنگ ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی منحصر به فردی فراهم می‌کند که به میکروبیوم روده‌ی شما تغذیه می‌رساند و از سلامت متابولیک کلی حمایت می‌کند.

✓ سبز

✓ قرمز

✓ نارنجی/زرد

✓ بنفش

✓ سفید

صبحانه‌ی چهارشنبه

کاسه‌ی اسموتی سبز پروتئینی

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه شیر بادام بدون شکر
- ۱ اسکوپ پودر پروتئین وانیلی (بدون شکر)
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ پیمانه بلوبری منجمد
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کتان آسیاب‌شده
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری دارچین
- یخ خردشده (اختیاری)
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده (برای تزئین)

طرز تهیه

۱. شیر بادام، پودر پروتئین، اسفناج، بلوبری، آووکادو، دانه‌ی چیا، دانه‌ی کتان و دارچین را در مخلوطکن بریزید.
۲. مخلوط کنید تا صاف و خامه‌ای شود.
۳. در یک کاسه بریزید.
۴. در صورت تمایل، روی آن را با گردوی خردشده و چند عدد بلوبری تازه تزیین کنید.

دانه‌ی چیا

دانه‌ی چیا منبع عالی فیبر محلول است که در جریان گوارش به شکل ژل درمی‌آید. این ویژگی جذب گلوکز را کند می‌کند، از سلامت روده حمایت می‌کند و به احساس سیری طولانی‌تر کمک می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

این کاسه‌ی اسموتی تعادل عالی از پروتئین، چربی‌های سالم و فیبر فراهم می‌کند و در عین حال به‌طور طبیعی شاخص گلیسمی پایینی دارد. این وعده از ثبات بیشتر قند خون و انرژی پایدار صبحگاهی حمایت می‌کند.

نکته

اگر اسموتی درست می‌کنید، همیشه پروتئین و چربی‌های سالم را نیز بگنجانید. میوه به‌تنهایی می‌تواند باعث افزایش و کاهش سریع‌تر قند خون شود.

ناهار چهارشنبه

کاسه‌ی پرانرژی لوبیا سیاه و مرغ

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱ عدد سینه‌ی مرغ کبابی، برش‌خورده
- $\frac{3}{4}$ پیمانه لوبیا سیاه پخته
- $\frac{1}{2}$ پیمانه کینوای پخته
- $\frac{1}{2}$ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلای
- $\frac{1}{2}$ عدد خیار، خردشده
- $\frac{1}{4}$ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری گشنیز خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو سبز
- نمک دریایی
- فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. سبزیجات برگی را بین دو کاسه تقسیم کنید.
۲. مرغ، لوبیا سیاه، کینوا، گوجه‌فرنگی، خیار و آووکادو را اضافه کنید.
۳. روغن زیتون، آب لیمو سبز، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۴. روی کاسه‌ها بریزید.
۵. با گشنیز تازه تزیین کرده و سرو کنید.

لوبیا سیاه

لوبیا سیاه سرشار از نشاسته‌ی مقاوم، پروتئین گیاهی و فیبر است. این مواد مغذی به حمایت از باکتری‌های مفید روده، بهبود احساس سیری و ایجاد پاسخ کندتر قند خون کمک می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

ترکیب پروتئین کم‌چرب با حبوبات و سبزیجات انرژی پایدار فراهم می‌کند و به جلوگیری از افت قند خون در بعدازظهر که اغلب موجب ولع شیرینی می‌شود، کمک می‌کند.

نکته

لوبیا یکی از مقرون‌به‌صرفه‌ترین و مغذی‌ترین غذاهایی است که می‌توانید مصرف کنید. سعی کنید چند بار در هفته آن را مصرف کنید تا دریافت فیبر خود را به‌طور طبیعی افزایش دهید.

شام چهارشنبه

مرغ مراکشی با برنج گل‌کلم

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۳۵ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد ران مرغ بدون پوست و استخوان
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابر
- ۱ عدد پیاز، خردشده
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری زیره‌ی آسیاب‌شده
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری زردچوبه
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری دارچین
- ۱ عدد کدو سبز، خردشده
- ۱ پیمانه گوجه‌فرنگی خردشده (بدون قند افزوده)
- ۲ پیمانه برنج گل‌کلم
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه‌ی بزرگ روی حرارت کم داغ کنید.
۲. مرغ را با زیره، پاپریکا، زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۳. مرغ را از هر طرف ۴ تا ۵ دقیقه سرخ کنید تا طلایی شود.
۴. مرغ را کنار بگذارید و پیاز و سیر را تفت دهید.

۵. کدو سبز و گوجه‌فرنگی خردشده را اضافه کنید.
۶. مرغ را به تابه برگردانید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت کم بجوشانید.
۷. در این حین، برنج گل‌کلم را حدود ۵ دقیقه به آرامی تفت دهید.
۸. مرغ را روی برنج گل‌کلم سرو کرده و با جعفری تزیین کنید.

گل‌کلم

گل‌کلم به‌طور طبیعی کربوهیدرات پایینی دارد و در عین حال فیبر، ویتامین C و ترکیبات گیاهی فراهم می‌کند که از سلامت متابولیک کلی حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

جایگزین کردن برنج معمولی با برنج گل‌کلم، بار گلیسمی وعده را کاهش می‌دهد و همچنان حجم و رضایت‌بخشی را حفظ می‌کند. ادویه‌های گرم‌کننده نیز بدون افزودن شکر، طعم دلپذیری می‌بخشند.

نکته

از گیاهان معطر و ادویه‌جات نترسید. آن‌ها غذاهای سالم را هیجان‌انگیزتر می‌کنند و می‌توانند میل به سس‌های شیرین یا ادویه‌های فرآوری‌شده را کاهش دهند.

چالش سلامتی روزانه

میان‌وعده‌ای بهتر بسازید

امروز، پیش از برداشتن یک میان‌وعده، از خود بپرسید: آیا این میان‌وعده حاوی پروتئین است؟ اگر نیست، سعی کنید مقداری پروتئین به آن اضافه کنید. نمونه‌ها:

✓ سیب ← سیب + کره‌ی بادام

✓ هویج ← هویج + حمص

✓ توت ← توت + ماست یونانی

✓ گلابی ← گلابی + گردو

تغییرات کوچکی مانند این‌ها به ایجاد انرژی پایدارتر و ولع کمتر کمک می‌کنند.

صبحانه‌ی پنج‌شنبه

تخم‌مرغ همزده با اسفناج و قارچ همراه آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیما‌نه اسفناج
- ۱/۲ پیما‌نه قارچ، برش‌خورده
- ۱/۴ پیما‌نه گوجه‌فرنگی گیلاسی، نصف‌شده

- ¼ عدد آووکادو، برش خورده
- ½ قاشق چای خوری زردچوبه
- نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان لازم
- جعفری تازه برای تزیین

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. قارچ ها را حدود ۳ دقیقه تفت دهید.
۳. اسفناج را اضافه کرده و تا پزمرده شدن بپزید.
۴. تخم مرغ ها، سفیده ها، زردچوبه، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۵. در تابه بریزید و به آرامی هم بزنید تا بپزد.
۶. روی آن را با گوجه فرنگی گیلانی تزیین کرده و همراه آووکادوی برش خورده سرو کنید.

زردچوبه

زردچوبه حاوی کورکومین است، ترکیبی طبیعی با خواص ضدالتهابی. استفاده از گیاهان معطر و ادویه جاتی مانند زردچوبه راهی ساده برای افزودن طعم و در عین حال حمایت از سلامت کلی بدن است.

چرا این وعده مؤثر است

شروع روز با بیش از ۳۰ گرم پروتئین به احساس سیری کمک می کند، در حالی که آووکادو و سبزیجات فیبر و چربی های سالمی فراهم می کنند که قند خون پایدار و انرژی مستمر را تقویت می کنند.

نکته

پروتئین لزوماً نباید از گوشت تأمین شود. تخم مرغ، ماست یونانی، پنیر کاتیج، حبوبات، توفو و ماهی همگی گزینه های عالی هستند.

ناهار پنجشنبه

سالاد مدیترانه ای تن و لوبیا سفید

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ قوطی کنسرو تن وحشی در آب، آبکش شده
- ۱ پیما نه لوبیا سفید پخته
- ۲ پیما نه سبزیجات برگی مخلوط
- ½ عدد خیار، خرد شده
- ۱ پیما نه گوجه فرنگی گیلانی
- ¼ عدد پیاز قرمز، نازک برش خورده
- ¼ عدد آووکادو، برش خورده
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده

- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر

- آب یک عدد لیمو ترش

- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. تن، لوبیا سفید، سبزیجات برگی، خیار، گوجه‌فرنگی، پیاز، جعفری و آووکادو را در یک کاسه‌ی بزرگ مخلوط کنید.

۲. روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.

۳. روی سالاد بریزید و به آرامی مخلوط کنید.

۴. بلافاصله سرو کنید.

لوبیا سفید

لوبیا سفید فیبر محلولی فراهم می‌کند که به کند شدن گوارش و حمایت از باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند. لوبیا سفید همچنین منبع عالی پروتئین گیاهی و منیزیم است.

چرا این وعده مؤثر است

پروتئین کم‌چرب تن در ترکیب با لوبیای پرفیبر، وعده‌ای می‌سازد که از احساس سیری، قند خون سالم و انرژی پایدار در بعدازظهر حمایت می‌کند.

نکته

کنسرو تن و لوبیا را در انبار خانه‌ی خود نگه دارید. این مواد حتی در شلوغ‌ترین روزهای شما، ناهارهای سالم را ممکن می‌سازند.

شام پنج‌شنبه

سرخ‌کرده‌ی مدیترانه‌ای گوشت گاو و سبزیجات

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۱ پوند راسته‌ی گاو کم‌چرب، نازک برش‌خورده

- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر

- ۲ حبه سیر، خردشده

- ۱ قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه‌ی رنده‌شده

- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده

- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده

- ۱ پیمانه گل‌های کلم بروکلی

- ۱ پیمانه قارچ، برش‌خورده

- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا

- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی

- ۱ پیمانۀ آب
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزئین

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه‌ی بزرگ روی حرارت کم داغ کنید.
۲. گوشت گاو را با آب بپزید، سپس بردارید و کنار بگذارید.
۳. سیر و زنجبیل را به تابه اضافه کنید.
۴. سبزیجات را اضافه کرده و بپزید تا ترد و نرم شوند.
۵. گوشت گاو را به تابه برگردانید.
۶. با پاپریکا، پونه‌ی کوهی، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۷. ۲ تا ۳ دقیقه‌ی دیگر بپزید.
۸. پیش از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

کلم بروکلی

کلم بروکلی حاوی فیبر، ویتامین C و ترکیبات گیاهی طبیعی است که از سلامت کلی حمایت می‌کنند و فیبر پری‌بیوتیک برای باکتری‌های مفید روده فراهم می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این وعده پروتئین باکیفیت را با انواع سبزیجات رنگارنگ ترکیب می‌کند و شامی غنی از مواد مغذی می‌سازد که احساس سیری را تقویت کرده و بدون تکیه بر کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، از قند خون سالم حمایت می‌کند.

نکته

سبزیجات خود را تا حد ترد و نرم بپزید، نه بیش از حد. این کار به حفظ بافت و مواد مغذی کمک می‌کند.

چالش سلامتی روزانه

امروز غذاهای غنی از منیزیم را در اولویت قرار دهید
امروز حداقل سه غذای غنی از منیزیم را در وعده‌های خود بگنجانید.
نمونه‌ها عبارت‌اند از:

- ✓ اسفناج
 - ✓ تخم‌هی کدو
 - ✓ بادام
 - ✓ لوبیا سیاه
 - ✓ عدس
 - ✓ آووکادو
 - ✓ سبزیجات برگ‌سبز تیره
- منیزیم نقش مهمی در عملکرد طبیعی عضلات، تولید انرژی و متابولیسم گلوکز ایفا می‌کند. مصرف انواع غذاهای غنی از منیزیم یکی از راه‌های ساده برای حمایت از سلامت متابولیک کلی شماست.

صبحانه‌ی جمعه

کاسه‌ی اسموتی پروتئینی توت‌دار

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه شیر بادام بدون شکر
- ۱ اسکوپ پودر پروتئین وانیلی (بدون شکر)
- ۱/۲ پیمانه بلوبری منجمد
- ۱/۲ پیمانه توت‌فرنگی منجمد
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کتان آسیاب‌شده
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری دارچین
- ۲ قاشق غذاخوری بادام خردشده

طرز تهیه

۱. شیر بادام، پودر پروتئین، توت‌ها، آووکادو، دانه‌ی کتان، دانه‌ی چیا و دارچین را در مخلوط‌کن بریزید.
۲. مخلوط کنید تا غلیظ و خامه‌ای شود.
۳. در یک کاسه بریزید.
۴. روی آن را با بادام خردشده و چند عدد توت تازه تزئین کنید.

بلوبری

بلوبری به‌طور طبیعی نسبت به بسیاری از میوه‌ها قند کمتری دارد و سرشار از آنتوسیانین است، آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی که از سلامت مغز حمایت می‌کنند و می‌توانند به بهبود حساسیت به انسولین کمک کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه پروتئین باکیفیت، چربی‌های سالم و فیبر را ترکیب می‌کند تا انرژی پایداری در طول صبح فراهم کند و در عین حال از افزایش و افت ناگهانی قند خون جلوگیری کند.

نکته

اگر کمتر از دو ساعت پس از صبحانه گرسنه می‌شوید، معمولاً به این معناست که وعده‌ی شما پروتئین یا چربی‌های سالم کافی نداشته است. پیش از افزودن کربوهیدرات بیشتر، سعی کنید یکی از این دو را افزایش دهید.

ناهار جمعه

کاسه‌ی پرانرژی مرغ یونانی

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی، برش‌خورده
- ۲ پیمانه کاهو رومی خردشده
- ۱/۲ پیمانه کینوای پخته
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده

- ۱ پیمانۀ گوجهفرنگی گیلاسی
- ¼ پیمانۀ پیاز قرمز خردشده
- ¼ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر فتای خردشده (اختیاری)
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چایخوری پونه‌ی کوهی خشک
- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. کاهو را بین دو کاسه تقسیم کنید.
۲. مرغ، کینوا، خیار، گوجهفرنگی، پیاز، آووکادو و پنیر فتا را روی آن بچینید.
۳. روغن زیتون، آب لیمو، پونه‌ی کوهی، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۴. روی کاسه‌ها بریزید و سرو کنید.

کینوا

کینوا غله‌ای کامل و به‌طور طبیعی بدون گلوتن است که فیبر و پروتئین کامل گیاهی فراهم می‌کند. کینوا کندتر از غلات تصفیه‌شده گوارش می‌شود و به ثبات بیشتر قند خون کمک می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

ترکیب پروتئین کم‌چرب، سبزیجات سرشار از فیبر، چربی‌های سالم و کینوا به تأمین انرژی پایدار در طول بعدازظهر کمک می‌کند و میل به خوردن میان‌وعده‌های شیرین را کاهش می‌دهد.

نکته

خوردن یک ناهار کافی و متعادل یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از افت انرژی در بعدازظهر است. از اینکه یک وعده غذایی سیرکننده و رضایت‌بخش برای خودتان آماده کنید، نترسید.

شام جمعه

ماهی کاد با پوسته‌ی سبزیجات معطر همراه مارچوبه‌ی رست‌شده و پوره‌ی گل‌کلم و سیر

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله ماهی کاد
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چایخوری جعفری خشک
- ۱ قاشق چایخوری پاپریکا

- آب نیم عدد لیمو ترش
- ۲ پیمانه مارچوبه
- ۱ عدد گل کلم متوسط، خردشده به گل ها
- ۱ قاشق غذاخوری ماست یونانی ساده
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزیین

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. مارچوبه را با نیمی از روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کنید. ۱۵ تا ۱۸ دقیقه رست کنید.
۳. گل کلم را با بخار بپزید تا نرم شود.
۴. گل کلم را با ماست یونانی، سیر، نمک و فلفل مخلوط کنید تا صاف شود.
۵. ماهی کاد را با باقی‌مانده‌ی روغن زیتون، آب لیمو، پاپریکا و جعفری بمالید.
۶. ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید تا ماهی به راحتی ورقه‌ورقه شود.
۷. همراه مارچوبه‌ی رست‌شده و پوره‌ی گل کلم سرو کنید.

گل کلم

گل کلم به‌طور طبیعی شاخص گلیسمی پایینی دارد و فیبر، ویتامین C و ترکیبات گیاهی مفید فراهم می‌کند و در عین حال جایگزینی خوشمزه برای پوره‌ی سیب‌زمینی است.

چرا این وعده مؤثر است

این وعده سرشار از پروتئین کم‌چرب و سبزیجات است و در عین حال کربوهیدرات کمتری دارد، که آن را انتخابی عالی برای حفظ قند خون پایدار در شب می‌سازد.

نکته

افزودن سبزیجات معطر، سیر و لیمو طعمی فوق‌العاده ایجاد می‌کند، بدون تکیه بر سس‌های شیرین یا ادویه‌های بسیار فرآوری‌شده.

چالش سلامتی روزانه

پس از ناهار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید
امروز، سعی کنید پس از وعده‌ی ناهار یک پیاده‌روی کوتاه انجام دهید.
حتی یک پیاده‌روی ملایم می‌تواند به عضلات شما کمک کند تا گلوکز را کارآمدتر مصرف کنند، به پاسخ پایدارتر قند خون کمک کند و انرژی بعدازظهر شما را بهبود بخشد.
عادت‌های کوچک اغلب بزرگترین تفاوت را ایجاد می‌کنند.

صبحانه‌ی شنبه

تابه‌ی صبحانه‌ی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۸ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۴ عدد تخم‌مرغ درشت

- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ پیمانه قارچ، برش خورده
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- ۱/۲ عدد کدو سبز، خردشده
- ۱ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش خورده
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی خشک
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزیین

طرز تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه‌ی بزرگ روی حرارت کم داغ کنید.
۲. قارچ، کدو سبز و فلفل دلمه‌ای را حدود ۵ دقیقه تفت دهید.
۳. اسفناج را اضافه کرده و تا پژمرده شدن بپزید.
۴. سبزیجات را به یک طرف تابه هل دهید و تخم‌مرغ‌ها را در تابه بشکنید.
۵. بپزید تا تخم‌مرغ‌ها به میزان دلخواه شما برسند.
۶. در ۲ دقیقه‌ی پایانی، گوجه‌فرنگی گیلانی را اضافه کنید.
۷. همراه آووکادوی برش خورده و جعفری تازه سرو کنید.

آووکادو

آووکادو چربی‌های تک‌غیراشباع، فیبر، پتاسیم و منیزیم فراهم می‌کند. این مواد مغذی به کند شدن گوارش، افزایش احساس سیری و حمایت از سلامت قلب و متابولیسم کمک می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

صبحانه‌ای سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات می‌تواند به ثبات بیشتر قند خون کمک کند، ولع خوردن را کاهش دهد و انرژی پایداری در طول صبح فراهم کند.

نکته

هرگز اهمیت سبزیجات را در صبحانه دست کم نگیرید. شروع روز با سبزیجات رنگارنگ یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای افزایش دریافت روزانه‌ی فیبر است.

ناهار شنبه

کاسه‌ی سبزیجات رست‌شده و عدس

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱ پیمانه عدس پخته

- ۲ پیمانۀ کلم بروکلی رست‌شده
- ۱ پیمانۀ گل‌کلم رست‌شده
- ۱ عدد کدو سبز، رست‌شده
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، رست‌شده
- ۲ پیمانۀ سبزیجات برگ‌ی مخلوط
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخم‌هی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب نیم عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

طرز تهیه

۱. سبزیجات را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) حدود ۲۵ دقیقه رست کنید.
۲. سبزیجات برگ‌ی را در دو کاسه بچینید.
۳. عدس و سبزیجات رست‌شده را اضافه کنید.
۴. روی آن را با آووکادو و تخم‌هی کدو تزیین کنید.
۵. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.
۶. با جعفری تازه تزیین کنید.

عدس

عدس به‌طور طبیعی سرشار از نشاسته‌ی مقاوم و فیبر محلول است که به باکتری‌های مفید روده تغذیه می‌رساند و در عین حال به افزایش کندتر قند خون کمک می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

ترکیب حبوبات، سبزیجات، چربی‌های سالم و فیبر وعده‌ای سیرکننده می‌سازد که از انرژی پایدار حمایت می‌کند و به‌طور طبیعی ولع شیرینی را کاهش می‌دهد.

نکته

سبزیجات کبابی یا تنوری، در مقایسه با سبزیجات بخارپز، طعم شیرین‌تری دارند؛ زیرا حرارت کباب کردن باعث می‌شود شیرینی طبیعی آن‌ها بیشتر نمایان شود، بدون اینکه شکر یا قند اضافی به آن‌ها افزوده شود.

شام شنبه

مرغ لیمو و سبزیجات معطر با سبزیجات رنگین‌کمانی رست‌شده

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد سینه‌ی مرغ بدون پوست و استخوان

- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری رزماری خشک
- ۱ قاشق چای‌خوری آویشن خشک
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۲ پیمانه گل‌های گل‌کلم
- ۲ عدد هویج، برش‌خورده
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

طرز تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را با نیمی از روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۳. مرغ را با سیر، آب لیمو، رزماری، آویشن، پاپریکا، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۴. همه‌چیز را روی یک سینی بزرگ فر بچینید.
۵. ۳۰ تا ۳۵ دقیقه رست کنید تا دمای داخلی مرغ به ۱۶۵ درجه‌ی فارنهایت (۷۴ درجه‌ی سانتی‌گراد) برسد.
۶. پیش از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

سبزیجات رنگارنگ

مصرف انواع سبزیجات رنگارنگ طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتونوترینت‌ها را فراهم می‌کند که در کنار هم از سلامت متابولیک کلی حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این شام ساده‌ی تک‌سینی پروتئین کم‌چرب، سبزیجات پرفیبر و چربی‌های سالم را ترکیب می‌کند و در عین حال آماده‌سازی آسانی دارد، از قند خون پایدار حمایت می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

نکته

شام‌های تک‌سینی در وقت صرفه‌جویی می‌کنند، نظافت را کاهش می‌دهند و در آخر هفته‌های شلوغ، تغذیه‌ی سالم را ساده‌تر می‌کنند.

چالش سلامتی روزانه

یک وعده را بدون حواس‌پرتی لذت ببرید
امروز، یک وعده را انتخاب کنید تا بدون گوشی، تلویزیون یا رایانه از آن لذت ببرید.
زمان بگذارید تا متوجه این موارد شوید:

- ✓ طعم‌ها
 - ✓ بافت‌ها
 - ✓ گرسنگی خودتان
 - ✓ سیری خودتان
- غذا خوردن آگاهانه اغلب به ما کمک می‌کند احساس رضایت بیشتری داشته باشیم و بیشتر با نشانه‌های طبیعی گرسنگی بدنمان در ارتباط باشیم.

صبحانه‌ی یکشنبه

کاسه‌ی پروتئینی ماست یونانی و توت

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه ماست یونانی ساده
- ۱/۲ پیمانه بلوبری
- ۱/۴ پیمانه تمشک
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کتان آسیاب‌شده
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری دارچین

طرز تهیه

۱. ماست یونانی را در یک کاسه‌ی سرو بریزید.
۲. روی آن را با بلوبری و تمشک تزیین کنید.
۳. دانه‌ی چیا، دانه‌ی کتان، گردو و دارچین را روی آن بپاشید.
۴. بلافاصله سرو کنید.

ماست یونانی

ماست یونانی به‌طور طبیعی سرشار از پروتئین است و حاوی باکتری‌های مفیدی است که از سلامت روده حمایت می‌کنند. انتخاب ماست ساده و بدون شکر به کاهش قند افزوده کمک می‌کند و در عین حال شما را ساعت‌ها سیر نگه می‌دارد.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و توت‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان را ترکیب می‌کند تا انرژی پایدار صبحگاهی فراهم کند و در عین حال از سلامت گوارش و متابولیسم حمایت کند.

نکته

صبحانه‌ی یکشنبه فرصت خوبی برای آرام‌تر شدن است. غذا خوردن آگاهانه و بدون حواس‌پرتی به شما کمک می‌کند از غذایتان لذت ببرید و متوجه شوید که چه زمانی به‌طور راحت سیر شده‌اید.

ناهار یکشنبه

سالاد مدیترانه‌ای لوبیا سفید

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱ و ۱/۲ پیمانه لوبیا سفید پخته
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط

- ۱ عدد خیار، خردشده
- ۱ پیمانه گوجهفرنگی گیلاسی، نصفشده
- ¼ عدد پیاز قرمز، نازک برشخورد
- ¼ عدد آووکادو، برشخورد
- ¼ پیمانه جعفری خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه بچینید.
۲. لوبیا سفید، خیار، گوجهفرنگی، پیاز، آووکادو و جعفری را اضافه کنید.
۳. روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۴. روی سالاد بریزید و به آرامی مخلوط کنید.
۵. بلافاصله سرو کنید.

لوبیا سفید

لوبیا سفید پروتئین گیاهی، فیبر، منیزیم و نشاسته‌ی مقاوم فراهم می‌کند و آن را به یکی از رضایت‌بخش‌ترین غذاها برای حمایت از قند خون سالم و سلامت روده تبدیل می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

این سالاد الهام‌گرفته از مدیترانه سرشار از فیبر و چربی‌های سالم است و در عین حال کربوهیدرات‌های دیرگوارش فراهم می‌کند که به ثبات بیشتر قند خون و کاهش گرسنگی کمک می‌کنند.

نکته

آماده‌سازی از پیش سالادهای لوبیایی به شما ناهارهای سالمی برای چند روز می‌دهد و پرهیز از غذاهای آماده در هفته‌ای شلوغ را بسیار ساده‌تر می‌کند.

شام یکشنبه

سالمون پخته با لوبیا سبز و سیر همراه سیب‌زمینی شیرین رست‌شده

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله سالمون
- ۲ پیمانه لوبیا سبز
- ۱ عدد سیب‌زمینی شیرین متوسط، مکعبی خردشده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- آب نیم عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نمک دریایی و فلفل سیاه

- شوید یا جعفری تازه برای تزئین

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سیب‌زمینی شیرین را با نیمی از روغن زیتون، پاپریکا، نمک و فلفل مخلوط کنید. ۱۵ دقیقه رست کنید.
۳. سالمون را به سینی فر اضافه کنید و با باقی‌مانده‌ی روغن زیتون، سیر و آب لیمو بمالید.
۴. ۱۲ تا ۱۵ دقیقه‌ی دیگر رست کنید.
۵. در این حین، لوبیا سبز را با سیر به‌آرامی تفت دهید تا ترد و نرم شود.
۶. سالمون را همراه سیب‌زمینی شیرین رست‌شده و لوبیا سبز سرو کنید.
۷. پیش از سرو، با سبزیجات معطر تازه تزئین کنید.

سالمون

سالمون یکی از غنی‌ترین منابع غذایی اسیدهای چرب امگا-۳ است که از سلامت قلب، عملکرد مغز و تعادل التهابی سالم حمایت می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

ترکیب پروتئین کم‌چرب، چربی‌های سالم، سبزیجات پرفیبر و مقدار متعادل سیب‌زمینی شیرین انرژی پایداری فراهم می‌کند و در عین حال از بازیابی حمایت کرده و بدن شما را برای هفته‌ی پیش رو آماده می‌سازد.

نکته

امروز یک فیله سالمون اضافه بپزید. باقی‌مانده‌ی سالمون افزودنی خوشمزه‌ای برای سالادها یا کاسه‌های غلات ناهار فردا خواهد بود.

چالش سلامتی روزانه

برای بهترین هفته‌ی خود آماده شوید

۳۰ تا ۶۰ دقیقه را صرف آماده‌سازی برای هفته‌ی پیش رو کنید.

✓ سبزیجات را بشویید و خرد کنید

✓ میان‌وعده‌های سالم را آماده کنید

✓ کینوا یا برنج قهوه‌ای بپزید

✓ مقدار اضافی مرغ را کباب یا در فر بپزید

✓ تخم‌مرغ‌ها را کاملاً آب‌پز کنید

✓ آجیل را در ظرف‌های میان‌وعده تقسیم کنید

✓ برنامه‌ی غذایی هفته‌ی بعد را مرور کنید

کمی آماده‌سازی امروز، انتخاب‌های سالم فردا را بسیار ساده‌تر می‌کند.

دستور غذای ویژه‌ی هفته ۲

نگاهی نزدیک‌تر به یکی از وعده‌های این هفته



کاسه‌ی پرانرژی لوبیا سیاه و مرغ - دستور تهیه در صفحه‌ی ۳۷

هفته سوم

صبحانه دوشنبه

کاسه‌ی ماست و توت ضدالتهاب

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه ماست یونانی ساده
- ۱/۲ پیمانه بلوبری
- ۱/۴ پیمانه تمشک
- ۱/۴ پیمانه شاه‌توت
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کتان آسیاب‌شده
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری دارچین

دستور تهیه

۱. ماست یونانی را در یک کاسه بریزید.
۲. روی آن را با توت‌ها تزئین کنید.
۳. دانه‌ی چیا، دانه‌ی کتان، گردو و دارچین را روی آن بپاشید.
۴. بلافاصله سرو کنید.

توت‌های مخلوط

توت‌ها سرشار از آنتوسیانین هستند، ترکیبات گیاهی طبیعی که به محافظت از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. توت‌ها همچنین فیبر فراهم می‌کنند و در عین حال شاخص گلیسمی نسبتاً پایینی دارند.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌های رنگارنگ فراهم می‌کند و در عین حال از قند خون پایدار حمایت می‌کند و شما را در طول صبح سیر نگه می‌دارد.

نکته

سعی کنید تا قبل از ظهر، حداقل دو نوع میوه یا سبزیجات با رنگ‌های متفاوت مصرف کنید. رنگ‌های متفاوت معمولاً نشان‌دهنده وجود مواد مغذی گیاهی محافظتی متفاوت هستند.

ناهار دوشنبه

سالاد رنگین‌کمانی سالمون

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله سالمون پخته
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱ پیمانه کلم بنفش رنده‌شده
- ۱/۲ پیمانه هویج رنده‌شده
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخم‌ی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی
- فلفل سیاه
- شوید تازه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه بچینید.
۲. کلم، هویج، خیار، گوجه‌فرنگی و آووکادو را اضافه کنید.
۳. سالمون پخته را روی آن قرار دهید.
۴. تخم‌ی کدو را روی آن بپاشید.
۵. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.
۶. با شوید تازه تزئین کنید.

سالمون

سالمون یکی از غنی‌ترین منابع غذایی اسیدهای چرب امگا-۳ است که از سلامت قلب، عملکرد مغز و پاسخ التهابی طبیعی بدن حمایت می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

چربی‌های امگا-۳ در ترکیب با سبزیجات رنگارنگ، انواع مواد مغذی فراهم می‌کنند که از سلامت متابولیک کلی حمایت می‌کنند و به حفظ انرژی پایدار کمک می‌کنند.

نکته

هرچه رنگ‌های بیشتری در بشقاب شما باشد، تنوع بیشتری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی مفید به بدن خود می‌رسانید.

شام دوشنبه

مرغ مدیترانه‌ای با سبزیجات زردچوبه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد سینه‌ی مرغ بدون پوست و استخوان
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری زردچوبه
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری زیره
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی خشک
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز
- ۱ پیمانه گل‌های گل‌کلم
- آب نیم عدد لیمو ترش
- نمک دریایی
- فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را با روغن زیتون و ادویه‌جات مخلوط کنید.
۳. مرغ را با سیر، زردچوبه، پاپریکا، پونه‌ی کوهی، زیره، نمک و فلفل مزمار کنید.
۴. همه‌چیز را روی یک سینی فر بچینید.
۵. تقریباً ۳۵ تا ۴۰ دقیقه رست کنید، یا تا زمانی که دمای داخلی مرغ به ۱۶۵ درجه‌ی فارنهایت (۷۴ درجه‌ی سانتی‌گراد) برسد.
۶. پیش از سرو، با آب لیمو تازه و جعفری تکمیل کنید.

زردچوبه

زردچوبه حاوی کورکومین است، ترکیبی طبیعی که به‌طور گسترده برای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی آن مورد مطالعه قرار گرفته است. استفاده از گیاهان معطر و ادویه‌جات راهی ساده برای افزودن طعم بدون تکیه بر سس‌های فرآوری‌شده است.

چرا این وعده مؤثر است

پروتئین کم‌چرب، سبزیجات رنگارنگ، چربی‌های سالم و گیاهان معطر ضدالتهاب و عده‌ای رضایت‌بخش می‌سازند که از سلامت کلی حمایت می‌کند و در عین حال قند خون پایدار را حفظ می‌کند.

نکته

افزودن فلفل سیاه هنگام پخت‌وپز با زردچوبه می‌تواند جذب کورکومین را بهبود بخشد.

صبحانه‌ی سه‌شنبه

املت سبزیجات سبز همراه آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابر
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ پیمانه قارچ، برش‌خورده
- ۱/۴ عدد کدو سبز، خردشده
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش‌خورده
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری زردچوبه
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزیین

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. قارچ و کدو سبز را حدود ۴ دقیقه بپزید.
۳. اسفناج را اضافه کرده و تا پزمرده شدن بپزید.
۴. تخم‌مرغ‌ها را با زردچوبه، نمک و فلفل هم بزنید.
۵. در تابه بریزید و بپزید تا سفت شود.
۶. همراه آووکادوی برش‌خورده و جعفری تازه سرو کنید.

اسفناج

اسفناج سرشار از فولات، منیزیم، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به تغذیه‌ی بدن شما کمک می‌کنند و در عین حال فیبر برای حمایت از میکروبیوم روده‌ی سالم فراهم می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

شروع روز با مقدار زیادی سبزیجات، پروتئین و چربی‌های سالم به ثبات بیشتر قند خون، کاهش التهاب و احساس سیری در طول صبح کمک می‌کند.

نکته

اولین وعده غذایی روز، می‌تواند تعیین‌کننده سطح انرژی شما در طول روز باشد. صبحانه‌ای سرشار از پروتئین و سبزیجات می‌تواند به کاهش میل و هوس‌های غذایی در ادامه روز کمک کند.

ناهار سه‌شنبه

سالاد مدیترانه‌ای ساردین و لوبیا سفید

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ قوطی کنسرو ساردین وحشی در آب یا روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه لوبیا سفید پخته
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱ پیمانه گوجهفرنگی گیلانی
- ۱/۴ پیمانه پیاز قرمز برش خورده
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه بچینید.
۲. لوبیا سفید، خیار، گوجهفرنگی، پیاز و آووکادو را اضافه کنید.
۳. ساردین را روی آن قرار دهید.
۴. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.
۵. پیش از سرو، جعفری را روی آن بپاشید.

ساردین

ساردین یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی اسیدهای چرب امگا-۳، ویتامین D، کلسیم و پروتئین است. ساردین همچنین جیوه‌ی کمتری نسبت به بسیاری از ماهی‌های بزرگتر دارد.

چرا این وعده مؤثر است

چربی‌های امگا-۳، لوبیای پرفیبر و سبزیجات رنگارنگ وعده‌ای می‌سازند که از سلامت قلب، سلامت مغز و پاسخ التهابی طبیعی بدن حمایت می‌کند.

نکته

اگر برای اولین بار است که ساردین را امتحان می‌کنید، آن را با آب‌لیمو و سبزی‌های تازه داخل سالاد مخلوط کنید. طعم تازه و دلپذیر این ترکیب، ساردین را به شکل شگفت‌انگیزی خوشمزه می‌کند.

شام سه‌شنبه

مرغ زنجبیل و سیر با کلم بروکلی و گل‌کلم

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد سینه‌ی مرغ بدون پوست و استخوان
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر

- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق غذاخوری زنجبیل تازه‌ی رنده‌شده
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۲ پیمانه گل‌های گل‌کلم
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ قاشق چای‌خوری زردچوبه
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- آب نیم عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- گشنیز تازه برای تزئین

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) گرم کنید.
۲. سبزیجات را با نیمی از روغن زیتون مخلوط کنید.
۳. مرغ را با سیر، زنجبیل، زردچوبه، پاپریکا، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۴. همه‌چیز را روی یک سینی فر بچینید.
۵. تقریباً ۳۵ تا ۴۰ دقیقه رست کنید، یا تا زمانی که دمای داخلی مرغ به ۱۶۵ درجه‌ی فارنهایت (۷۴ درجه‌ی سانتی‌گراد) برسد.
۶. با آب لیمو تازه و گشنیز تکمیل کنید.

زنجبیل

زنجبیل تازه حاوی ترکیبات گیاهی طبیعی است که به‌طور گسترده برای خواص آنتی‌اکسیدانی آن مورد مطالعه قرار گرفته و به‌طور سنتی برای حمایت از گوارش استفاده می‌شده است.

چرا این وعده مؤثر است

این وعده پروتئین کم‌چرب، سبزیجات چلیپایی، چربی‌های سالم و گیاهان معطر و ادویه‌جات سرشار از آنتی‌اکسیدان را ترکیب می‌کند تا از سلامت متابولیک کلی حمایت کند و در عین حال قند خون را پایدار نگه دارد.

نکته

سبزی‌های تازه و ادویه‌ها فقط برای خوش‌طعم‌تر کردن غذا نیستند؛ آن‌ها یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای افزایش ترکیبات گیاهی مفید در رژیم غذایی شما هستند.

چالش سلامتی روزانه

در هر وعده غذایی، یک سبزی تازه اضافه کنید

امروز سعی کنید به هر وعده غذایی خود، حداقل یک نوع سبزی تازه اضافه کنید.

پیشنهادها: جعفری، گشنیز، ریحان، شوید، نعناع

سبزی‌های تازه بدون افزودن کالری یا قند اضافه، طعم، رنگ و ترکیبات گیاهی مفید بیشتری به غذای شما می‌دهند.

صبحانه‌ی چهارشنبه

فریتاتای سبزیجات مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۲۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۴ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ پیمانه قارچ، برش‌خورده
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- ۱/۴ پیمانه پیاز، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی، نصف‌شده
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر فتای خردشده (اختیاری)
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزیین

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. روغن زیتون را در یک تابه‌ی مناسب فر روی حرارت کم داغ کنید.
۳. پیاز، قارچ و فلفل دلمه‌ای را حدود ۵ دقیقه تفت دهید.
۴. اسفناج را اضافه کرده و تا پژمرده شدن بپزید.
۵. تخم‌مرغ‌ها، سفیده‌ها، پونه‌ی کوهی، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۶. روی سبزیجات بریزید.
۷. پنیر فتا و گوجه‌فرنگی را روی آن بپاشید.
۸. تقریباً ۱۸ تا ۲۲ دقیقه بپزید، یا تا زمانی که تخم‌مرغ‌ها کاملاً سفت شوند.
۹. با جعفری تازه تزیین کنید.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی منبع عالی لیکوپن است، آنتی‌اکسیدان قدرتمندی که از سلامت قلب حمایت می‌کند و به محافظت از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه‌ی پرپروتئین تقریباً ۱۷ تا ۲۰ گرم پروتئین در هر وعده فراهم می‌کند، به همراه سبزیجات رنگارنگی که فیبر و آنتی‌اکسیدان فراهم می‌کنند و به وعده‌ای متعادل‌تر در صبح کمک می‌کنند.

نکته

امروز مقدار اضافی فریتاتا بپزید. این کار صبحانه یا ناهار فردا را به گزینه‌ای عالی برای بردن با خود تبدیل می‌کند.

ناهار چهارشنبه

سالاد پرانرژی مرغ کبابی و کلم پیچ

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی، برش‌خورده
- ۳ پیمانه کلم پیچ خردشده
- ۱/۲ پیمانه هویج رنده‌شده
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلای
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش‌خورده
- ۲ قاشق غذاخوری تخمه‌ی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی
- فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. کلم پیچ را با نیمی از روغن زیتون حدود یک دقیقه ماساژ دهید تا نرم شود.
۲. هویج، خیار، گوجه‌فرنگی، آووکادو و تخمه‌ی کدو را اضافه کنید.
۳. روی آن را با مرغ کبابی برش‌خورده تزئین کنید.
۴. باقی‌مانده‌ی روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۵. روی سالاد بریزید و به آرامی مخلوط کنید.

کلم پیچ

کلم پیچ یکی از سبزیجات برگ‌ی غنی از مواد مغذی است که ویتامین‌های A، C و K را به همراه فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی فراهم می‌کند که از سلامت کلی حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این سالاد پروتئین کم‌چرب، چربی‌های سالم، فیبر و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان را ترکیب می‌کند تا احساس سیری، انرژی پایدار و تنظیم سالم قند خون را تقویت کند.

نکته

ماساژ دادن کلم پیچ با روغن زیتون بافت آن را نرم‌تر می‌کند و گوارش آن را آسان‌تر می‌سازد و در عین حال طعم آن را بهبود می‌بخشد.

شام چهارشنبه

میگو سیر با سبزیجات مدیترانه‌ای و کینوا

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۳ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱۲ اونس میگوی خام، پوست‌کنده و بدون رگه
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- ۱ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۳/۴ پیمانه کینوای پخته
- آب نیم عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نمک دریایی
- فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه‌ی بزرگ روی حرارت کم داغ کنید.
۲. سیر را حدود ۳۰ ثانیه بپزید.
۳. میگو را اضافه کرده و با پاپریکا، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۴. از هر طرف حدود ۲ تا ۳ دقیقه بپزید.
۵. سبزیجات را اضافه کرده و بپزید تا ترد و نرم شوند.
۶. کینوای پخته را اضافه کنید.
۷. با آب لیمو و جعفری تازه تکمیل کنید.

سیر

سیر حاوی ترکیبات گوگردی است که به‌طور گسترده برای نقش بالقوه‌ی آن در حمایت از سلامت قلب و سیستم دفاعی طبیعی بدن مورد مطالعه قرار گرفته است.

چرا این وعده مؤثر است

میگو پروتئین کم‌چرب فراهم می‌کند در حالی که کینوا فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده تأمین می‌کند. این وعده به همراه سبزیجات رنگارنگ، از انرژی پایدار و سلامت متابولیک کلی حمایت می‌کند.

نکته

سعی کنید پیش از افزودن پروتئین و غلات کامل، حداقل نیمی از بشقاب شام خود را با سبزیجات پر کنید.

چالش سلامتی روزانه

امروز یکی از وعده‌های غذایی خود را انتخاب کنید و سعی کنید حداقل ۲۰ دقیقه برای خوردن آن وقت بگذارید. آرام‌تر غذا بخورید. غذا را خوب بجوید و بین هر لقمه، قاشق یا چنگال را کنار بگذارید. به احساس گرسنگی و سیری خود توجه کنید.

آهسته‌تر غذا خوردن می‌تواند به افزایش احساس رضایت از غذا کمک کند و باعث شود بیشتر متوجه سیگنال‌های طبیعی بدن برای گرسنگی و سیری شوید.

صبحانه‌ی پنج‌شنبه

کاسه‌ی تخم‌مرغ و سبزیجات با آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ پیمانه قارچ، برش‌خورده
- ۱/۴ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی، نصف‌شده
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش‌خورده
- ۱ قاشق غذاخوری تخمه‌ی کدو
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزیین

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. قارچ‌ها را حدود ۳ دقیقه بپزید.
۳. اسفناج را اضافه کرده و تا پزمرده شدن بپزید.
۴. تخم‌مرغ‌ها و سفیده‌ها را با پاپریکا، نمک و فلفل هم بزنید.
۵. بپزید تا به‌آرامی هم‌زده شود.
۶. روی آن را با گوجه‌فرنگی، آووکادو، تخمه‌ی کدو و جعفری تزیین کنید.

آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های غیراشباع تک‌زنجیره‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است. این مواد مغذی به سلامت قلب کمک می‌کنند، احساس سیری را افزایش می‌دهند و به ثبات قند خون کمک می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه به دلیل داشتن پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات پرفیبر، انرژی پایدار فراهم می‌کند و در طول صبح از احساس سیری حمایت می‌کند.

نکته

چربی‌های سالم تأثیر قابل‌توجهی بر افزایش قند خون ندارند و به سیری و رضایت بیشتر از وعده غذایی کمک می‌کنند. بنابراین، از گنجاندن آن‌ها در یک بشقاب متعادل و سالم نترسید.

ناهار پنج‌شنبه

سالاد مدیترانه‌ای تن و آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ قوطی کنسرو تن وحشی در آب، آبکش‌شده
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلاسی
- ۱/۴ عدد پیاز قرمز، برش‌خورده
- ۱/۲ عدد آووکادو، خردشده
- ۱/۴ پیمانه جعفری خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری تخم‌هی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه‌ی سرو بچینید.
۲. تن، خیار، گوجه‌فرنگی، پیاز، آووکادو، جعفری و تخم‌هی کدو را اضافه کنید.
۳. روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۴. روی سالاد بریزید و به‌آرامی مخلوط کنید.

روغن زیتون فرابکر

روغن زیتون فرابکر یکی از ارکان اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. این روغن سرشار از چربی‌های تک‌غیراشباع و پلی‌فنول‌هایی است که از سلامت قلب و تعادل التهابی طبیعی بدن حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

پروتئین کم‌چرب، چربی‌های سالم، فیبر و سبزیجات رنگارنگ در کنار هم انرژی پایداری فراهم می‌کنند و از سلامت متابولیک و قلبی‌عروقی حمایت می‌کنند.

نکته

در صورت امکان، همیشه روغن زیتون فرابکر را انتخاب کنید. این نوع، کمترین فرآوری را دارد و بیشترین مقدار ترکیبات گیاهی مفید را داراست.

شام پنج‌شنبه

سالمون رست‌شده با سبزیجات معطر همراه کلم بروکسل و قارچ سیر

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله سالمون
- ۲ پیمانه کلم بروکسل، نصف‌شده
- ۱ و ۱/۲ پیمانه قارچ، برش‌خورده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری رزماری خشک
- ۱ قاشق چای‌خوری آویشن خشک
- آب نیم عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه برای تزیین

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. کلم بروکسل را با نیمی از روغن زیتون، رزماری، آویشن، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۳. ۱۵ دقیقه رست کنید.
۴. سالمون را به سینی فر اضافه کنید و با باقی‌مانده‌ی روغن زیتون، سیر و آب لیمو بمالید.
۵. ۱۲ تا ۱۵ دقیقه‌ی دیگر رست کنید تا سالمون به راحتی ورقه‌ورقه شود.
۶. در این حین، قارچ‌ها را با کمی روغن زیتون تفت دهید تا نرم شوند.
۷. سالمون را همراه کلم بروکسل و قارچ سیر سرو کنید.
۸. با جعفری تازه تزیین کنید.

کلم بروکسل

کلم بروکسل سرشار از فیبر، ویتامین C، ویتامین K و ترکیبات گیاهی گوگردی است که از سلامت کلی حمایت می‌کنند و به باکتری‌های مفید روده تغذیه می‌رسانند.

چرا این وعده مؤثر است

این شام سالمون سرشار از امگا-۳ را با سبزیجات چلیپایی و چربی‌های سالم ترکیب می‌کند و وعده‌ای غنی از مواد مغذی می‌سازد که از سلامت قلب، تعادل التهابی سالم و قند خون پایدار حمایت می‌کند.

نکته

برشته کردن کلم بروکسل، شیرینی طبیعی آن را بیشتر می‌کند و طعمی خوشمزه و کاراملی‌شده به آن می‌دهد؛ طعمی که حتی بسیاری از کسانی که علاقه‌ای به سبزیجات ندارند هم از آن لذت می‌برند.

چالش سلامتی روزانه

در هر وعده، چربی‌های سالم بگنجانید

امروز سعی کنید به هر وعده یک چربی سالم اضافه کنید.

نمونه‌ها عبارت‌اند از: آووکادو، روغن زیتون فرابکر، گردو، بادام، تخم‌هی کدو، سالمون.

چربی‌های سالم به احساس سیری کمک می‌کنند، از جذب مواد مغذی حمایت می‌کنند و بخش مهمی از الگوی غذایی متعادل و به‌سبک مدیترانه‌ای هستند.

صبحانه‌ی جمعه

کاسه‌ی پرانرژی پنیر کاتیج مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- ۱/۲ پیمانه بلوبری
- ۱/۴ پیمانه تمشک
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کتان آسیاب‌شده
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری دارچین

دستور تهیه

۱. پنیر کاتیج را در یک کاسه‌ی سرو بریزید.
۲. روی آن را با بلوبری و تمشک تزئین کنید.
۳. دانه‌ی کتان، دانه‌ی چیا، گردو و دارچین را روی آن بپاشید.
۴. بلافاصله سرو کنید.

دانه‌ی کتان

دانه‌ی کتان سرشار از فیبر، اسیدهای چرب امگا-۳ گیاهی و لیگنان است. این دانه به سلامت گوارش کمک می‌کند، احساس سیری را افزایش می‌دهد و در الگوی غذایی متعادل و ضدالتهاب نقش دارد.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه بیش از ۳۰ گرم پروتئین ارائه می‌دهد و در عین حال فیبر، چربی‌های سالم و توت‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان فراهم می‌کند که به قند خون پایدار و انرژی پایدار کمک می‌کنند.

نکته

دانه‌ی کتان آسیاب‌شده گوارش آسان‌تری نسبت به دانه‌ی کامل دارد و به بدن شما امکان می‌دهد مواد مغذی مفید آن را بیشتر جذب کند.

ناهار جمعه

سالاد مدیترانه‌ای مرغ و چغندر

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی، برش‌خورده
- ۲ پیمانه روکت
- ۱ پیمانه چغندر رست‌شده، خردشده
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخمه‌ی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. روکت را در دو کاسه‌ی سرو بچینید.
۲. چغندر رست‌شده، خیار، گوجه‌فرنگی، آووکادو و تخمه‌ی کدو را اضافه کنید.
۳. روی آن را با مرغ برش‌خورده تزیین کنید.
۴. روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۵. روی سالاد بریزید و با جعفری تزیین کنید.

چغندر

چغندر نیترات‌های طبیعی فراهم می‌کند که از جریان خون سالم و عملکرد ورزشی حمایت می‌کنند. چغندر همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبر است که در سلامت قلبی-عروقی و متابولیک کلی نقش دارند.

چرا این وعده مؤثر است

پروتئین کم‌چرب، چربی‌های سالم، سبزیجات پرفیبر و مواد اولیه‌ی به‌طور طبیعی رنگارنگ و عده‌ای رضایت‌بخش می‌سازند که از قند خون پایدار و سلامت کلی حمایت می‌کند.

نکته

چند عدد چغندر را یکجا برشته یا کبابی کنید و در یخچال نگه دارید. در طول هفته می‌توانید از آن‌ها در سالادها، کاسه‌های غذایی (Bowl) یا به‌عنوان یک دورچین رنگارنگ و خوش‌طعم استفاده کنید.

شام جمعه

قرل‌آلا با سبزیجات معطر و لیمو همراه سبزیجات رست‌شده

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله قرل‌آلا
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱ پیمانه مارچوبه
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۲ حبه سیر، خردشده
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری شوید خشک
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را با نیمی از روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۳. ۱۲ دقیقه رست کنید.
۴. قرل‌آلا را با باقی‌مانده‌ی روغن زیتون، سیر، آب لیمو، شوید، پاپریکا، نمک و فلفل بمالید.
۵. قرل‌آلا را به سینی فر اضافه کنید و ۱۲ تا ۱۵ دقیقه‌ی دیگر رست کنید تا کاملاً بپزد.
۶. پیش از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

قرل‌آلا

همانند سالمون، قرل‌آلا نیز منبع عالی اسیدهای چرب امگا-۳ است که از سلامت قلب، سلامت مغز و پاسخ التهابی طبیعی بدن حمایت می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

ترکیب ماهی سرشار از امگا-۳، سبزیجات رنگارنگ و چربی‌های سالم و عده‌ای غنی از مواد مغذی فراهم می‌کند که از ثبات بیشتر قند خون حمایت می‌کند و در عین حال طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی تأمین می‌کند.

نکته

سعی کنید در چارچوب یک الگوی غذایی به سبک مدیترانه‌ای، ماهی‌های چرب مانند سالمون یا قرل‌آلا را حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی خود بگنجانید.

چالش سلامتی روزانه

به‌جای نمک اضافی، از سبزی‌های معطر و ادویه‌ها استفاده کنید

امروز برای طعمدار کردن غذاهایتان از سبزی‌های معطر و ادویه‌هایی مانند موارد زیر استفاده کنید: ریحان، جعفری، شوید، رزماری، زنجبیل، زردچوبه و سیر

سبزی‌های تازه و ادویه‌ها ضمن افزودن طعم، رنگ و ترکیبات گیاهی مفید به غذا، نیاز شما به چاشنی‌ها و طعم‌دهنده‌های فرآوری‌شده و پرنمک را کاهش می‌دهند.

صبحانه‌ی شنبه

شاکشوکای سبزیجات مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۳ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۴ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۱/۲ عدد پیاز، خردشده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ و ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی خردشده (بدون قند افزوده)
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری زیره
- ۱/۴ قاشق چای‌خوری زردچوبه
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش‌خورده (برای سرو)

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. پیاز و فلفل دلمه‌ای را حدود ۵ دقیقه تفت دهید.
۳. سیر، پاپریکا، زیره و زردچوبه را اضافه کنید.
۴. گوجه‌فرنگی خردشده را اضافه کرده و ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت کم بجوشانید.
۵. اسفناج را اضافه کنید تا پژمرده شود.
۶. چهار گودی کوچک درست کنید و تخم‌مرغ‌ها را در سس بشکنید.
۷. بپوشانید و بپزید تا تخم‌مرغ‌ها به میزان دلخواه شما برسند.
۸. با جعفری تزیین کرده و همراه آووکادو سرو کنید.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی پخته حتی سرشارتر از لیکوپن می‌شود، آنتی‌اکسیدان قدرتمندی که با سلامت قلب و محافظت سلولی مرتبط است.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه‌ی رنگارنگ پروتئین، چربی‌های سالم، فیبر و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان را ترکیب می‌کند تا انرژی پایدار صبحگاهی فراهم کند و در عین حال از سلامت متابولیک کلی حمایت کند.

نکته

آخر هفته‌ها صبحانه را با آرامش و آهسته میل کنید. آهسته‌تر غذا خوردن به افزایش احساس رضایت از وعده غذایی کمک می‌کند و باعث می‌شود بهتر متوجه نشانه‌های گرسنگی و سیری بدن خود شوید.

ناهار شنبه

کاسه‌ی عدس و سبزیجات رست‌شده‌ی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱ پیمانه عدس پخته
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- ۱ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱ پیمانه گل‌های گل‌کلم
- ۲ پیمانه اسفناج
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخم‌هی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. کدو سبز، کلم بروکلی، گل‌کلم و فلفل دلمه‌ای را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) حدود ۲۵ دقیقه رست کنید.
۲. اسفناج را بین دو کاسه تقسیم کنید.
۳. عدس و سبزیجات رست‌شده را اضافه کنید.
۴. روی آن را با آووکادو و تخم‌هی کدو تزئین کنید.
۵. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.
۶. با جعفری تازه تزئین کنید.

عدس

عدس پروتئین گیاهی، نشاسته‌ی مقاوم، آهن، منیزیم و فیبر فراهم می‌کند که هم به میکروبیوم روده و هم به متابولیسم شما تغذیه می‌رساند.

چرا این وعده مؤثر است

ترکیب حبوبات، سبزیجات رنگارنگ، چربی‌های سالم و سبزیجات برگی وعده‌ای سیرکننده می‌سازد که از سلامت گوارش، تعادل قند خون و انرژی پایدار حمایت می‌کند.

نکته

امروز مقدار اضافی سبزیجات رست‌شده آماده کنید تا وعده‌های سالم در هفته‌ی پیش رو بسیار ساده‌تر شوند.

شام شنبه

مرغ رست‌شده با سبزیجات معطر همراه سبزیجات رنگین‌کمانی

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۳۵ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد سینه‌ی مرغ بدون پوست و استخوان
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری رزماری
- ۱ قاشق چای‌خوری آویشن
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۲ پیمانه کلم بروکسل، نصف‌شده
- ۲ عدد هویج، برش‌خورده
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ عدد پیاز قرمز، به شکل گوه خردشده
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را روی یک سینی بزرگ فر بچینید.
۳. با روغن زیتون، سیر، رزماری، آویشن، پونه‌ی کوهی، نمک و فلفل مخلوط کنید.

۴. مرغ را با همان گیاهان معطر مزه‌دار کنید.

۵. حدود ۳۰ تا ۳۵ دقیقه رست کنید تا دمای داخلی مرغ به ۱۶۵ درجه‌ی فارنهایت (۷۴ درجه‌ی سانتی‌گراد) برسد.

۶. پیش از سرو، با آب لیمو تازه و جعفری تکمیل کنید.

کلم بروکسل

کلم بروکسل به‌طور طبیعی سرشار از فیبر، ویتامین C، ویتامین K و ترکیبات گیاهی مفید موجود در سبزیجات چلیپایی است که از سلامت کلی حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

پروتئین کم‌چرب، سبزیجات رنگارنگ، چربی‌های سالم و گیاهان معطر وعده‌ای رضایت‌بخش به‌سبک مدیترانه‌ای می‌سازند که از ثبات بیشتر قند خون و تعادل التهابی سالم حمایت می‌کند.

نکته

پختن مقدار بیشتری مرغ در امشب، یک گزینه‌ی ساده و سرشار از پروتئین برای تهیه‌ی سالاد، سوپ یا یک ناهار سریع در روز بعد در اختیارتان می‌گذارد.

چالش سلامتی روزانه

یک وعده غذایی را کاملاً از مواد اولیه تهیه کنید

امروز یک وعده غذایی را با استفاده از مواد غذایی کامل و کمترین میزان فرآوری تهیه کنید.

دقت کنید که چگونه سبزی‌های تازه، سبزیجات، پروتئین باکیفیت، چربی‌های سالم و چاشنی‌های ساده می‌توانند بدون نیاز به غذاهای بسته‌بندی‌شده، طعمی لذیذ و دلچسب ایجاد کنند. همین عادت‌های کوچک، اگر به‌مرور ادامه پیدا کنند، می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت شما داشته باشند.

صبحانه‌ی یکشنبه

بشقاب صبحانه‌ی سالمون دودی و آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ آب‌پز کامل
- ۳ اونس سالمون دودی
- ۱/۲ عدد آووکادو، برش‌خورده
- ۱ پیمانه برش‌های خیار
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱ قاشق غذاخوری تخمه‌ی کدو
- شوید تازه
- قاشق‌های لیمو ترش تازه
- فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. تخم‌مرغ‌ها، سالمون دودی، آووکادو، خیار و گوجه‌فرنگی را روی یک بشقاب سرو بچینید.

۲. تخمهی کدو را روی آن بپاشید.

۳. با شوید تازه تزئین کرده و همراه قاچهای لیمو سرو کنید.

سالمون

سالمون بهطور طبیعی سرشار از پروتئین باکیفیت و اسیدهای چرب امگا-۳ است که از سلامت قلب، عملکرد مغز و پاسخ التهابی طبیعی بدن حمایت می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم، فیبر و آنتی‌اکسیدان است و در عین حال بهطور طبیعی شاخص گلیسمی پایینی دارد. این صبحانه انرژی پایدار و احساس سیری عالی فراهم می‌کند.

نکته

صبحانه‌های رنگارنگ فقط زیبا نیستند - آنها یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای افزایش دریافت روزانه‌ی مواد مغذی محافظتی گیاهی هستند.

ناهار یکشنبه

کاسه‌ی مرغ و سبزیجات رنگین‌کمانی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی، برش‌خورده
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ پیمانه کینوا پخته
- ۱/۲ پیمانه کلم بنفش رنده‌شده
- ۱/۲ پیمانه هویج رنده‌شده
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلای
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخمهی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را بین دو کاسه‌ی سرو تقسیم کنید.

۲. کینوا، کلم، هویج، خیار، گوجه‌فرنگی و آووکادو را اضافه کنید.

۳. روی آن را با مرغ کبابی برش خورده تزیین کنید.

۴. تخمهی کدو را روی آن بپاشید.

۵. روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.

۶. روی سالاد بریزید و با جعفری تزیین کنید.

کلم بنفش

کلم بنفش حاوی آنتوسیانین است، آنتی اکسیدان های رنگارنگی که به محافظت از سلول ها در برابر استرس اکسیداتیو کمک می کنند و در عین حال فیبر پری بیوتیک فراهم می کنند که به باکتری های مفید روده تغذیه می رساند.

چرا این وعده مؤثر است

این کاسه ی رنگارنگ، پروتئین خالص، چربی های سالم، فیبر و طیف گسترده ای از سبزیجات را ترکیب می کند تا از تعادل قند خون، سلامت روده و پاسخ التهابی سالم حمایت کند.

نکته

خودتان را به یک چالش دعوت کنید: هر هفته حداقل ۳۰ نوع ماده غذایی گیاهی متفاوت مصرف کنید. تنوع غذایی به تغذیه و حفظ میکروبیوم متنوع و سالم روده کمک می کند.

شام یکشنبه

سالمون پخته ی مدیترانه ای با سبزیجات سیر

زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد فیله سالمون
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای خوری پونه ی کوهی خشک
- ۱ قاشق چای خوری آویشن
- ۲ پیمانه گل های کلم بروکلی
- ۲ پیمانه گل های گل کلم
- ۱ پیمانه مارچوبه
- ۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز، برش خورده
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه ی فارنهایت (۱۷۵ درجه ی سانتی گراد) از پیش گرم کنید.

۲. سبزیجات را روی یک سینی بزرگ فر بچینید.

۳. با روغن زیتون، سیر، پونه‌ی کوهی، آویشن، نمک و فلفل مخلوط کنید.

۴. سالمون را در کنار سبزیجات قرار دهید.

۵. سالمون را با آب لیمو بمالید و کمی مزه‌دار کنید.

۶. ۱۸ تا ۲۰ دقیقه رست کنید تا سالمون به راحتی ورقه‌ورقه شود.

۷. پیش از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از فیبر، ویتامین C، فولات و ترکیبات گیاهی طبیعی است که از سلامت کلی بدن حمایت می‌کنند و در الگوی غذایی متعادل نقش دارند.

چرا این وعده مؤثر است

این شام با الهام از الگوی غذایی مدیترانه‌ای، سالمون سرشار از امگا ۳ را با سبزیجات رنگارنگ و چربی‌های سالم ترکیب می‌کند تا به سلامت قلب، حفظ تعادل قند خون و سلامت عمومی بدن کمک کند.

نکته

پختن یک وعده غذای کامل و حجیم در سینی فردر روز یکشنبه، معمولاً مقدار کافی غذای باقی‌مانده برای تهیه‌ی ناهارهای سالم در طول هفته فراهم می‌کند.

چالش سلامتی روزانه

بشقاب ضدالتهاب خود را بسازید

امروز سعی کنید همه‌ی موارد زیر را در بشقاب غذایی خود داشته باشید:

- سبزیجات برگ‌سبز
- سبزیجات رنگارنگ
- پروتئین کم‌چرب یا ماهی‌های چرب
- چربی‌های سالم
- حبوبات سرشار از فیبر یا غلات کامل
- سبزی‌های معطر تازه

لازم نیست همه‌چیز بی‌نقص باشد؛ فقط تعادل و تنوع را هدف قرار دهید.

دستور غذای ویژه‌ی هفته ۳

نگاهی نزدیک‌تر به یکی از وعده‌های این هفته



کاسه‌ی پرانرژی پنیر کاتیج مدیترانه‌ای - دستور تهیه در صفحه‌ی ۶۵

هفته چهارم

صبحانه‌ی دوشنبه

کاسه‌ی صبحانه‌ی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ پیمانه قارچ، برش‌خورده
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش‌خورده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱ قاشق غذاخوری تخمه‌ی کدو
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. قارچ‌ها را بپزید تا نرم شوند.
۳. اسفناج را اضافه کنید تا پخته شود.
۴. تخم‌مرغ‌ها و سفیده‌ها را هم بزنید.
۵. همه‌چیز را در یک کاسه بچینید.
۶. روی آن را با آووکادو، گوجه‌فرنگی، تخمه‌ی کدو و جعفری تزیین کنید.

تخمه‌ی کدو

تخمه‌ی کدو سرشار از منیزیم، روی، چربی‌های سالم و پروتئین گیاهی است. تخمه‌ی کدو راهی ساده برای افزودن تغذیه‌ی بیشتر و بافت ترد به تقریباً هر وعده است.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه پروتئین، چربی‌های سالم و فیبر فراوانی فراهم می‌کند تا قند خون شما پایدار بماند و در عین حال انرژی پایداری برای روز پیش رو به شما بدهد.

نکته

تغذیه‌ی سالم لازم نیست پیچیده باشد. گاهی ساده‌ترین وعده‌ها به وعده‌هایی تبدیل می‌شوند که سال‌ها از آن‌ها لذت می‌برید.

ناهار دوشنبه

سالاد پرانرژی مرغ مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی
- ۳ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ عدد خیار
- ۱ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخمه‌ی کدو
- ۱/۴ پیمانه جعفری تازه
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه بچینید.
۲. سبزیجات را اضافه کنید.
۳. مرغ کبابی را برش بزنید و روی آن قرار دهید.
۴. آووکادو و تخمه‌ی کدو را اضافه کنید.
۵. روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل را مخلوط کنید.
۶. روی سالاد بریزید.

سبزیجات برگی مخلوط

سبزیجات برگی ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و فیبر فراهم می‌کنند و در عین حال بدون تأثیر قابل‌توجه بر قند خون، حجم وعده‌ها را افزایش می‌دهند.

چرا این وعده مؤثر است

یک سالاد رنگارنگ همراه با پروتئین کم‌چرب و چربی‌های سالم می‌تواند به حفظ تعادل بیشتر قند خون کمک کند و در عین حال، شما را برای چند ساعت سیر و راضی نگه دارد.

نکته

اگر ناهار را خارج از خانه میل می‌کنید، به یاد داشته باشید که در بسیاری از رستوران‌ها می‌توانید سالاد همراه با پروتئین گریل‌شده و روغن زیتون سفارش دهید.

شام دوشنبه

مرغ لیمو و سیر با سبزیجات رست شده

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۳۵ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد سینه‌ی مرغ بدون پوست و استخوان
- ۲ پیمانه کلم بروکلی
- ۲ پیمانه گل‌کلم
- ۱ عدد کدو سبز
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز
- ۲ حبه سیر
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی
- ۱ قاشق چای‌خوری آویشن
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را با روغن زیتون و ادویه‌جات مخلوط کنید.
۳. مرغ را با سیر، گیاهان معطر، لیمو، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۴. همه‌چیز را روی یک سینی فر بچینید.
۵. تقریباً ۳۵ دقیقه رست کنید.
۶. با جعفری تازه تزئین کنید.

سیر

سیر طعمی فوق‌العاده اضافه می‌کند و در عین حال ترکیبات گوگردی طبیعی فراهم می‌کند که از الگوی غذایی سالم حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

غذاهای تک‌ظرفی، تغذیه سالم را آسان‌تر می‌کنند. مقدار زیادی سبزیجات، پروتئین باکیفیت و چربی‌های سالم، یک شام سیرکننده و رضایت‌بخش فراهم می‌کنند و در عین حال، زحمت شست‌وشو و جمع‌وجور کردن را به حداقل می‌رسانند.

نکته

هر چه وعده‌های سالم ساده‌تر شوند، احتمال بیشتری دارد که به تهیه‌ی آن‌ها ادامه دهید.

چالش سلامتی روزانه

کمال‌گرایی را رها کنید. امروز، به خودتان یادآوری کنید که یک وعده هرگز سلامت شما را نمی‌سازد یا خراب نمی‌کند. اگر یک وعده ایده‌آل نبود... به‌سادگی از وعده‌ی بعدی خود لذت ببرید. زندگی سالم به معنای کامل بودن نیست، به معنای انتخاب سالم بعدی است.

صبحانه‌ی سه‌شنبه

مافین های تخم‌مرغ و سبزیجات از پیش آماده

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۶ عدد مافین (۲ عدد در هر وعده)

مواد لازم

- ۶ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۴ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ
- ۱ پیمانه اسفناج خردشده
- ۱/۲ پیمانه قارچ خردشده
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- ۱/۴ پیمانه پیاز، ریز خردشده
- ۱/۴ پیمانه پنیر فتا (اختیاری)
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی خشک
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- اسپری روغن زیتون

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. قالب کاپ‌کیک را کمی چرب کنید.
۳. تخم‌مرغ‌ها، سفیده‌ها، پونه‌ی کوهی، نمک و فلفل را با هم هم بزنید.
۴. سبزیجات و پنیر فتا را اضافه کنید.
۵. به‌طور مساوی بین شش خانه‌ی قالب تقسیم کنید.
۶. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید تا سفت شود.
۷. پیش از سرو، کمی خنک شود.
۸. سرو کنید همراه با:
۹. ۱/۴ عدد آووکادو

تخممرغ

تخممرغ منبعی از پروتئین باکیفیت و مواد مغذی ضروری است و یکی از ساده‌ترین مواد غذایی برای آماده‌سازی از قبل، به‌ویژه برای صبح‌های شلوغ، محسوب می‌شود.

چرا این وعده مؤثر است

این مافین‌های تخممرغی را می‌توان از قبل آماده کرد؛ بنابراین صبحانه‌ای سریع، قابل‌حمل و سیرکننده خواهید داشت که به حفظ تعادل قند خون در طول صبح نیز کمک می‌کند.

نکته

آماده کردن صبحانه از قبل، یکی از بزرگ‌ترین موانع تغذیه سالم در صبح‌های شلوغ را برطرف می‌کند.

ناهار سه‌شنبه

رول کاهویی بوقلمون به سبک مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱۲ اونس گوشت چرخ‌کرده‌ی کم‌چرب بوقلمون
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرا‌بکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری زیره
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی خردشده
- ۱/۴ پیمانه پیاز خردشده
- برگ‌های بزرگ کاهو رومی یا کاهو کره‌ای
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش‌خورده
- جعفری تازه
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. بوقلمون را بپزید تا کاملاً بپزد.
۳. سیر، پیاز، گوجه‌فرنگی و ادویه‌جات را اضافه کنید.
۴. حدود ۵ دقیقه روی حرارت کم بجوشانید.
۵. مخلوط را در برگ‌های کاهو بریزید.
۶. روی آن را با آووکادو و جعفری تزیین کنید.

بوقلمون

بوقلمون کم‌چرب منبع عالی پروتئین است و در عین حال چربی اشباع کمی دارد، که آن را به انتخابی عالی برای وعده‌های متعادل تبدیل می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

این رول‌های کاهویی سرشار از پروتئین، به‌طور طبیعی کم‌گلیسمی و مناسب برای آماده‌سازی از قبل هستند و می‌توانید آن‌ها را برای ناهارهای طول هفته آماده کنید.

نکته

مقدار بیشتری گوشت بوقلمون چرخ‌کرده بپزید و در یخچال نگهداری کنید. در طول هفته می‌توانید از آن برای تهیه‌ی سالاد، کاسه‌های غذایی، سوپ یا رول‌های کاهویی استفاده کنید.

شام سه‌شنبه

گوشت گاو و سبزیجات مدیترانه‌ای تکتابه ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۱ پوند راسته‌ی گاو کم‌چرب، به شکل نوار خردشده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- ۱ پیمانه قارچ
- ۱ عدد پیاز قرمز، برش‌خورده
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری ادویه‌ی ایتالیایی
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را با روغن زیتون، سیر و ادویه‌جات مخلوط کنید.
۳. نوارهای گوشت گاو را به سینی فر اضافه کنید.
۴. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه رست کنید و در میانه‌ی کار یک بار هم بزنید.
۵. پیش از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

کلم بروکلی

کلم بروکلی ترکیباتی مانند فیبر، ویتامین C، فولات و ترکیبات گیاهی مفید فراهم می‌کند و در عین حال رنگ و بافت به وعده‌های شما اضافه می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

غذاهای تکتایه‌ای زمان آماده‌سازی و شست‌وشوی ظروف را کاهش می‌دهند و در عین حال، در یک وعده شام متعادل، پروتئین، سبزیجات و چربی‌های سالم را در کنار هم فراهم می‌کنند.

نکته

غذاهای ساده معمولاً همان غذاهایی هستند که بیشتر تکرارشان می‌کنیم. هرچه برنامه غذایی شما ساده‌تر و راحت‌تر شود، پایداری به آن و استمرار در طول زمان نیز آسان‌تر خواهد بود.

چالش سلامتی روزانه

وعده‌های فردا را امروز آماده کنید

پیش از پایان روز، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برای آماده‌سازی غذای فردا وقت بگذارید.

پیشنهادهای:

✓ سبزیجات را بشویید و خرد کنید

✓ ناهار فردا را آماده کنید

✓ میان‌وعده‌های سالم را تقسیم کنید

✓ تخم‌مرغ‌ها را کاملاً آب‌پز کنید

✓ مقدار بیشتری پروتئین بپزید تا برای وعده‌های بعدی باقی بماند.

کمی آماده‌سازی امروز می‌تواند انتخاب‌های سالم را برای فردا بسیار آسان‌تر کند.

صبحانه‌ی چهارشنبه

پارافه‌ی پرانرژی ماست یونانی

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | زمان پخت: ندارد | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه ماست یونانی ساده
- ۱/۲ پیمانه بلوبری
- ۱/۴ پیمانه تمشک
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- ۱ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- ۱/۲ قاشق چای‌خوری دارچین

دستور تهیه

۱. ماست را در یک کاسه‌ی سرو یا ظرف قابل‌حمل بریزید.

۲. روی آن را با توت‌ها تزئین کنید.

۳. دانه‌ی چیا، گردو و دارچین را روی آن بپاشید.

۴. بلافاصله میل کنید یا برای بعد در یخچال نگه دارید.

ماست یونانی

ماست یونانی سرشار از پروتئین باکیفیت و باکتری‌های زنده‌ی مفید است. این ماست چه در خانه، چه در محل کار و چه هنگام سفر، صبحانه‌ای عالی است.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه، بسته به نوع ماست یونانی مصرفی، تقریباً ۲۰ تا ۲۵ گرم پروتئین به همراه فیبر و چربی‌های سالمی فراهم می‌کند که می‌توانند به احساس سیری و پاسخ گلوکز پایدارتر پس از وعده کمک کنند.

نکته

تغذیه سالم نباید با شلوغ شدن زندگی متوقف شود. برای صبح‌هایی که وقت کافی ندارید، غذاهای ساده‌ای مثل این را از قبل آماده و در دسترس داشته باشید.

ناهار چهارشنبه

کاسه‌ی مرغ مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی، برش‌خورده
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ پیمانه کینوای پخته
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلای
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخم‌هی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه تقسیم کنید.
۲. کینوا، سبزیجات، آووکادو و مرغ را اضافه کنید.
۳. تخم‌هی کدو را روی آن بپاشید.
۴. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.
۵. پیش از سرو، به آرامی مخلوط کنید.

کینوا

کینوا فیبر، پروتئین گیاهی و کربوهیدرات‌های دیرگوارش فراهم می‌کند که به حفظ انرژی پایدار در طول بعدازظهر کمک می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این کاسه غذایی متعادل ترکیبی از پروتئین، چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده است که به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری و انرژی داشته باشید.

نکته

کاسه‌های غلاتی که در رستوران‌ها سرو می‌شوند، با یک تغییر ساده می‌توانند سالم‌تر شوند: سبزیجات بیشتری درخواست کنید و مقدار برنج را کمی کمتر بخواهید.

شام چهارشنبه

بشقاب میگوی کبابی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۱۲ اونس میگوی درشت
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی
- ۱ قاشق چای‌خوری پاپریکا
- ۲ پیمانه کدو سبز کبابی
- ۱ پیمانه مارچوبه
- ۱/۲ پیمانه گل‌کلم رست‌شده
- جعفری تازه
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. میگو را با روغن زیتون، سیر، پونه‌ی کوهی، پاپریکا، آب لیمو، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۲. از هر طرف روی حرارت کم ۲ تا ۳ دقیقه کباب یا تفت دهید.
۳. سبزیجات را کباب یا رست کنید تا نرم شوند.
۴. با هم سرو کرده و با جعفری تزئین کنید.

میگو

میگو منبع عالی پروتئین کم‌چرب است و در عین حال کربوهیدرات و چربی اشباع کمی دارد.

چرا این وعده مؤثر است

این شام سبک مدیترانه‌ای سرشار از پروتئین و سبزیجات است و در عین حال از قند خون پایدار حمایت می‌کند و شما را سیر نگه می‌دارد.

نکته

هنگام غذا خوردن بیرون از خانه، به‌دنبال پروتئین‌های کبابی، پخته یا رست‌شده همراه با سبزیجات باشید. انتخاب‌های ساده اغلب سالم‌ترین‌ها هستند.

چالش سلامتی روزانه

سفارش غذای سالم در رستوران را تمرین کنید

اگر امروز بیرون از خانه غذا می‌خورید، یا حتی اگر قرار نیست بیرون غذا بخورید، به این فکر کنید که چطور می‌توانید یک وعده غذایی متعادل انتخاب کنید.

به دنبال این موارد باشید:

✓ پروتئین گریل‌شده یا پخته‌شده

✓ مقدار زیادی سبزیجات

✓ یک منبع چربی سالم مانند آووکادو یا روغن زیتون

✓ در صورت تمایل، مقدار متعادلی غلات کامل یا سبزیجات نشاسته‌ای

یادتان باشد، لازم نیست سفارش شما کاملاً بی‌نقص باشد. فقط روی بهترین انتخابی که در دسترس دارید تمرکز کنید.

صبحانه‌ی پنج‌شنبه

تخم‌مرغ همزده با سبزیجات مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم‌مرغ درشت
- ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابر
- ۱ پیما‌نه اسفناج
- ۱/۲ پیما‌نه قارچ، برش‌خورده
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خردشده
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش‌خورده
- ۱ قاشق غذاخوری تخمه‌ی کدو
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. قارچ و فلفل دلمه‌ای را حدود ۴ دقیقه بپزید.
۳. اسفناج را اضافه کنید تا پژمرده شود.
۴. تخم‌مرغ‌ها و سفیده‌ها را با نمک و فلفل هم بزنید.
۵. هم بزنید تا کاملاً بپزد.
۶. روی آن را با آووکادو، تخمه‌ی کدو و جعفری تزیین کنید.

تخمه‌ی کدو

تخمه‌ی کدو سرشار از منیزیم، روی، چربی‌های سالم و پروتئین گیاهی است. تخمه‌ی کدو تغذیه، بافت ترد و رضایت‌پایدار به وعده‌ها اضافه می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

صبحانه‌ی پرپروتئین می‌تواند به ثبات بیشتر قند خون در ابتدای روز کمک کند و انتخاب‌های غذایی متعادل در ادامه‌ی روز را ساده‌تر سازد - حتی اگر در یک جشن شرکت کنید.

نکته

شروع روز با صبحانه‌ای مغذی می‌تواند به کاهش وسوسه‌ی پرخوری در ادامه‌ی روز، هنگامی که بیش از حد گرسنه هستید، کمک کند.

ناهار پنج‌شنبه

سالاد سالمون مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه (با استفاده از سالمون پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله سالمون پخته
- ۳ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱/۴ عدد پیاز قرمز، برش‌خورده
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخمه‌ی آفتابگردان
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- شوید تازه
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را در دو کاسه بچینید.
۲. سبزیجات و آووکادو را اضافه کنید.
۳. سالمون را روی آن قرار دهید.
۴. تخمه‌ی آفتابگردان را روی آن بپاشید.
۵. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.
۶. با شوید تازه تزئین کنید.

سالمون

سالمون پروتئین باکیفیت و اسیدهای چرب امگا-۳ فراهم می‌کند که از سلامت قلب، مغز و متابولیسم حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این ناهار رضایت‌بخش، پروتئین، چربی‌های سالم و فیبر را ترکیب می‌کند تا شما را در طول بعدازظهر به‌طور راحت سیر نگه دارد.

نکته

اگر امشب در یک مهمانی شام شرکت می‌کنید، ناهار را حذف نکنید. رسیدن با گرسنگی بیش از حد اغلب به پرخوری منجر می‌شود.

شام پنج‌شنبه

مرغ کبابی با سبزیجات معطر همراه سبزیجات مدیترانه‌ای رست‌شده

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۳۰ دقیقه | تعداد وعده: ۴

مواد لازم

- ۴ عدد سینه‌ی مرغ بدون پوست و استخوان
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری رزماری
- ۱ قاشق چای‌خوری آویشن
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۱ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- ۱ عدد پیاز قرمز، به شکل گوه خردشده
- ۱ پیمانه گل‌های گل‌کلم
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را با روغن زیتون، سیر، گیاهان معطر، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۳. مرغ را با آب لیمو، رزماری، آویشن، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۴. همه‌چیز را با هم حدود ۳۰ دقیقه رست کنید.
۵. پیش از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

رزماری

رزماری حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی طبیعی است و طعمی فوق العاده به سبزیجات رست شده و گوشت های کبابی می بخشد، بدون قند افزوده یا سدیم اضافی.

چرا این وعده مؤثر است

این وعده متعادل پروتئین کم چرب، سبزیجات رنگارنگ، چربی های سالم و فیبر فراوانی فراهم می کند تا از انرژی پایدار و سلامت کلی حمایت کند.

نکته

تغذیه سالم به معنای اجتناب از جشن ها نیست. به معنای لذت بردن از آن ها بدون احساس شکست است.

چالش سلامتی روزانه

نگرش ۸۰/۲۰ را تمرین کنید. امروز این اصل ساده را به خاطر داشته باشید:

بیشتر اوقات، غذاهایی را انتخاب کنید که به بدن شما انرژی و مواد مغذی می رسانند. گاهی اوقات هم از غذاهای مورد علاقهتان بدون احساس گناه لذت ببرید.

البته اگر می دانید نسبت به ماده غذایی خاصی حساسیت یا واکنش آلرژیک دارید، آن را نادیده نگیرید. اگر بعد از مصرف هر غذایی واکنشی در بدن خود مشاهده کردید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

صبحانه ی جمعه

املت سبزیجات و گیاهان معطر با آووکادو

زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم مرغ درشت
- ۲ عدد سفیده ی تخم مرغ
- ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون فرابکر
- ۱ پیمانه اسفناج
- ۱/۲ پیمانه قارچ، برش خورده
- ۱/۴ پیمانه گوجه فرنگی خرد شده
- ۱/۴ عدد آووکادو، برش خورده
- ۱ قاشق غذاخوری تخمه ی کدو
- جعفری تازه
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.
۲. قارچ ها را تفت دهید تا نرم شوند.
۳. اسفناج را اضافه کنید تا پژمرده شود.
۴. تخم مرغ ها و سفیده ها را با نمک و فلفل هم بزنید.

۵. بپزید تا سفت شود.

۶. روی آن را با گوجه‌فرنگی، آووکادو، تخم‌هی کدو و جعفری تزیین کنید.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ پروتئین کامل و مواد مغذی ضروری فراهم می‌کند که به سلامت عضلات، احساس سیری و انرژی پایدار در طول صبح کمک می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

یک صبحانه متعادل و سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید و در عین حال، نوسانات قند خون و هوس‌های غذایی را کاهش دهید.

نکته

به‌جای اینکه مدام ساعت را چک کنید، به احساس گرسنگی‌تان توجه کنید. زمانی غذا بخورید که واقعاً احساس گرسنگی دارید؛ نه صرفاً به این دلیل که وقت غذا خوردن است.

ناهار جمعه

کاسه‌ی مرغ کبابی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه (با استفاده از مرغ پخته) | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ پیمانه کینوای پخته
- ۱/۲ عدد خیار، خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلانی
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخم‌هی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگی را بین دو کاسه تقسیم کنید.

۲. کینوا، سبزیجات، آووکادو و مرغ را اضافه کنید.

۳. تخم‌هی کدو را روی آن بپاشید.

۴. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.

۵. پیش از سرو، به آرامی مخلوط کنید.

کینوا

کینوا فیبر، مواد معدنی و کربوهیدرات‌های پیچیده فراهم می‌کند که انرژی را به تدریج آزاد می‌کنند و در عین حال از قند خون پایدار حمایت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های دیر هضم در کنار هم یک وعده غذایی متعادل ایجاد می‌کنند که به افزایش احساس سیری و حفظ سطح انرژی پایدار کمک می‌کند.

نکته:

در میانه‌ی وعده غذایی کمی مکث کنید و از خودتان بپرسید: هنوز گرسنه‌ام یا دارم کم‌کم احساس سیری و رضایت می‌کنم؟

شام جمعه

ماهی کاد پخته با سبزیجات لیمو و سیر

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله ماهی کاد
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر، خردشده
- ۱ عدد کدو سبز، برش‌خورده
- ۲ پیمانه گل‌های کلم بروکلی
- ۱ پیمانه مارچوبه
- ۱/۲ عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، برش‌خورده
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی خشک
- نمک دریایی و فلفل سیاه
- جعفری تازه

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سبزیجات را روی یک سینی فر بچینید.
۳. با روغن زیتون، سیر، پونه‌ی کوهی، نمک و فلفل مخلوط کنید.
۴. ماهی کاد را کنار سبزیجات قرار دهید.
۵. آب لیمو را روی آن بریزید.
۶. ۱۵ تا ۱۸ دقیقه بپزید تا ماهی به راحتی ورقه‌ورقه شود.
۷. پیش از سرو، با جعفری تازه تزئین کنید.

ماهی کاد

ماهی کاد منبع کمچرب پروتئین باکیفیت است که در کنار سبزیجات رنگارنگ و چربی‌های سالم، در یک وعده متعادل به‌سبک مدیترانه‌ای، ترکیب زیبایی می‌سازد.

چرا این وعده مؤثر است

این شام سبک اما سیرکننده، مقدار مناسبی پروتئین و سبزیجات دارد، بدون اینکه پیش از خواب احساس سنگینی و پُری بیش از حد داشته باشید.

نکته

سعی کنید شام را در حالی به پایان برسانید که به‌طور متعادل احساس سیری و رضایت دارید، نه اینکه بیش از حد پُر شده باشید. بدن شما معمولاً زمانی که به اندازه کافی غذا دریافت کرده، این موضوع را به شما نشان می‌دهد؛ فقط کافی است کمی آرام‌تر غذا بخورید و به پیام‌های بدنتان توجه کنید.

چالش سلامتی روزانه

غذا خوردن آگاهانه را تمرین کنید

امروز یکی از وعده‌های غذایی‌تان را انتخاب کنید و این مراحل ساده را امتحان کنید:

- ✓ بدون حواس‌پرتی بنشینید و غذا بخورید.
 - ✓ پیش از غذا خوردن، چند نفس عمیق بکشید.
 - ✓ آرام غذا بخورید و از هر لقمه لذت ببرید.
 - ✓ در میانه‌ی وعده غذایی کمی مکث کنید.
 - ✓ توجه کنید چه زمانی احساس می‌کنید به اندازه کافی سیر و راضی شده‌اید.
- بدن شما به‌طور طبیعی سیگنال‌های گرسنگی و سیری را به شما می‌فرستد. هرچه بیشتر تمرین کنید که به این پیام‌ها گوش دهید، انتخاب و ادامه دادن یک سبک تغذیه سالم آسان‌تر می‌شود.

صبحانه‌ی شنبه

تخم‌مرغ همزده با اسفناج و قارچ همراه توت‌ها

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه | زمان پخت: ۹ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۲ عدد تخم مرغ
- ۱ پیمانه اسفناج تازه
- ۱/۲ پیمانه قارچ برش‌خورده
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۱/۲ پیمانه توت‌های مخلوط
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- فلفل سیاه و گیاهان معطر به میزان لازم

دستور تهیه

۱. روغن زیتون را در یک تابه روی حرارت کم داغ کنید.

۲. قارچ‌ها را اضافه کرده و به آرامی ۲ تا ۳ دقیقه بپزید.

۳. اسفناج را اضافه کرده و بپزید تا کمی پژمرده شود.

۴. تخم‌مرغ‌ها را هم بزنید، به تابه اضافه کنید و روی حرارت کم به آرامی هم بزنید تا بپزد.

۵. همراه آووکادو و توت‌های مخلوط در کنار آن سرو کنید.

چرا این وعده مؤثر است

مرغ منبعی غنی از پروتئین باکیفیت است، در حالی که کینوا و سبزیجات، فیبر و کربوهیدرات‌های سرشار از مواد مغذی را تأمین می‌کنند و آووکادو و روغن زیتون نیز چربی‌های سالم را به وعده غذایی اضافه می‌کنند. این ترکیب متعادل می‌تواند به ثبات بیشتر قند خون، حفظ انرژی در طول روز و احساس سیری بعد از ناهار کمک کند.

نکته

خوردن سبزیجات و پروتئین قبل از کینوا ممکن است به کاهش افزایش قند خون بعد از غذا و ایجاد پاسخ تدریجی‌تر قند خون کمک کند.

ناهار شنبه

کاسه‌ی مرغ و کینوای مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۲ تا ۱۵ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۴ تا ۵ اونس (۱۱۵ تا ۱۴۰ گرم) سینه‌ی مرغ
- ۱/۲ پیمانه کینوای پخته
- ۱ تا ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ۱/۲ پیمانه خیار خردشده
- ۱/۲ پیمانه گوجه‌فرنگی خردشده
- ۱/۴ پیمانه فلفل دلمه‌ای خردشده،
- ۱/۴ عدد آووکادو
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر، آب لیمو تازه
- جعفری یا سایر گیاهان معطر تازه، و فلفل سیاه به میزان لازم

دستور تهیه

۱. مرغ را در یک تابه روی حرارت کم بپزید تا کاملاً بپزد، یا از مرغ از پیش پخته استفاده کنید.
۲. سبزیجات برگی را در یک کاسه بریزید و خیار، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کینوا، مرغ برش‌خورده و آووکادو را اضافه کنید.
۳. روغن زیتون فرابکر را بدون گرم کردن روی کاسه‌ی آماده بریزید، آب لیمو تازه و گیاهان معطر را اضافه کنید و سرو کنید.

چرا این وعده مؤثر است

مرغ پروتئین باکیفیت فراهم می‌کند، در حالی که کینوا و سبزیجات فیبر و کربوهیدرات‌های غنی از مواد مغذی تأمین می‌کنند، و آووکادو و روغن زیتون چربی‌های سالم اضافه می‌کنند. این ترکیب متعادل می‌تواند از ثبات بیشتر قند خون، انرژی پایدار و سیری پس از ناهار حمایت کند.

نکته

خوردن سبزیجات و پروتئین پیش از کینوا می‌تواند به کاهش افزایش گلوکز پس از وعده کمک کند و از پاسخ تدریجی‌تر قند خون حمایت کند.

شام شنبه

سالمون پخته با سبزیجات و سیبزمینی شیرین

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۲۰ تا ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۴ تا ۵ اونس (۱۱۵ تا ۱۴۰ گرم) فیله سالمون
- ۱/۲ عدد سیبزمینی شیرین متوسط
- ۱ پیمانه کلم بروکلی
- ۱ پیمانه گل‌کلم یا کدو سبز
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب لیمو تازه، سیر، جعفری یا شوید، و فلفل سیاه به میزان لازم

دستور تهیه

۱. فر را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) از پیش گرم کنید.
۲. سیبزمینی شیرین و سبزیجات را به قطعات کوچک برش دهید.
۳. سیبزمینی شیرین و سبزیجات را رست کنید تا نرم شوند، تقریباً ۲۰ تا ۲۵ دقیقه.
۴. سالمون را با لیمو، سیر، گیاهان معطر و فلفل سیاه مزه‌دار کنید و بسته به ضخامت آن، تقریباً ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید تا کاملاً بپزد.
۵. پیش از سرو، روغن زیتون فرابکر را روی سبزیجات و سالمون پخته بریزید، به‌جای این‌که آن را در دمای بالا گرم کنید.

چرا این وعده مؤثر است

ماهی سالمون منبعی غنی از پروتئین باکیفیت و چربی‌های امگا ۳ است، در حالی که سبزیجات و سیبزمینی شیرین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و کربوهیدرات‌های سرشار از مواد مغذی را تأمین می‌کنند. این ترکیب متعادل به افزایش احساس سیری، ثبات بیشتر قند خون و حمایت از سلامت متابولیک کمک می‌کند.

نکته

ابتدا سبزیجات و سالمون را میل کنید و سپس سراغ سیبزمینی شیرین بروید. این ترتیب خوردن ممکن است به کاهش افزایش قند خون پس از وعده غذایی کمک کند.

صبحانه‌ی یکشنبه

کاسه‌ی صبحانه‌ی جشن

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه | تعداد وعده: ۱

مواد لازم

- ۱ پیمانه ماست یونانی ساده

- ½ پیمانه بلوبری
- ¼ پیمانه تمشک
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کتان آسیاب‌شده
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- ½ قاشق چای‌خوری دارچین
- ¼ پیمانه پنیر کاتیج (اختیاری، برای پروتئین اضافی)

دستور تهیه

۱. ماست یونانی را در یک کاسه بریزید.
۲. روی آن را با توت‌ها تزئین کنید.
۳. دانه‌ی چیا، دانه‌ی کتان، گردو و دارچین را روی آن بپاشید.
۴. در صورت تمایل، پنیر کاتیج را اضافه کنید.
۵. آرام و آگاهانه میل کنید.

بلوبری

بلوبری فیبر و ترکیبات گیاهی سرشار از آنتوسیانین فراهم می‌کند و به‌طور کلی در وعده‌های معمول تأثیر گلیسمی نسبتاً پایینی دارد. بلوبری شیرینی طبیعی اضافه می‌کند و در عین حال مواد مغذی ارزشمندی فراهم می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

این صبحانه رنگارنگ ترکیبی از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌ها است که انرژی پایدار و ماندگاری برای شما فراهم می‌کند و در عین حال، عادت‌های سالمی را که طی چهار هفته گذشته در خود ایجاد کرده‌اید جشن می‌گیرد.

نکته

امروز قرار نیست همه‌چیز را بی‌نقص انجام دهید. امروز فرصتی است برای اینکه ببینید چقدر یاد گرفته‌اید و چقدر پیشرفت کرده‌اید. تغذیه سالم دیگر فقط یک انتخاب نیست؛ به بخشی از سبک زندگی و هویت شما تبدیل شده است.

ناهار یکشنبه

کاسه‌ی پرانرژی مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه | زمان پخت: ۱۰ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد سینه‌ی مرغ کبابی
- ۲ پیمانه سبزیجات برگی مخلوط
- ½ پیمانه کینوای پخته
- ½ پیمانه نخود رست‌شده
- ½ عدد خیار

- ½ پیمانه گوجه‌فرنگی گیلای
- ¼ عدد آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری تخم‌هی کدو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- آب یک عدد لیمو ترش
- جعفری تازه
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. سبزیجات برگ‌ی را در کاسه‌ها تقسیم کنید.
۲. کینوا، سبزیجات، نخود، آووکادو و مرغ را اضافه کنید.
۳. تخم‌هی کدو را روی آن بپاشید.
۴. روغن زیتون و آب لیمو را روی آن بریزید.
۵. پیش از سرو، به آرامی مخلوط کنید.

نخود

نخود فیبر، پروتئین گیاهی و نشاسته‌ی مقاوم فراهم می‌کند که از سلامت روده حمایت می‌کنند و در عین حال احساس سیری را تقویت می‌کنند.

چرا این وعده مؤثر است

این وعده غذایی همه چیزهایی را که در طول این برنامه یاد گرفته‌اید، در کنار هم قرار می‌دهد: پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم، سبزیجات رنگارنگ و کربوهیدرات‌های دیر هضم برای تأمین انرژی پایدار و ماندگار.

نکته

تا اینجا، احتمالاً دیگر نیازی ندارید قوانین تغذیه را حفظ کنید. شما یاد گرفته‌اید که یک بشقاب متعادل چه احساسی در بدن ایجاد می‌کند. به آگاهی و انتخاب‌های خودتان اعتماد کنید.

شام یکشنبه

شام جشن سالمون و گیاهان معطر مدیترانه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه | زمان پخت: ۲۵ دقیقه | تعداد وعده: ۲

مواد لازم

- ۲ عدد فیله سالمون
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون فرابکر
- ۲ حبه سیر
- آب یک عدد لیمو ترش
- ۱ قاشق چای‌خوری پونه‌ی کوهی

- ۱ قاشق چای‌خوری آویشن
- ۲ پیمانه کلم بروکلی
- ۱ پیمانه مارچوبه
- ۱ عدد کدو سبز
- ۱/۲ پیمانه سیب‌زمینی شیرین رست‌شده
- جعفری تازه
- نمک دریایی و فلفل سیاه

دستور تهیه

۱. سبزیجات را روی ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت (۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد) رست کنید.
۲. سالمون را با سیر، گیاهان معطر، لیمو، نمک و فلفل مزه‌دار کنید.
۳. همراه سبزیجات ۱۵ دقیقه رست کنید.
۴. با جعفری تزئین کرده و سرو کنید.

روغن زیتون فرابکر

روغن زیتون فرابکر همچنان یکی از مطالعه‌شده‌ترین اجزای رژیم غذایی مدیترانه‌ای است و چربی‌های تک‌غیراشباع سالم و پلی‌فنول‌های مفید فراهم می‌کند.

چرا این وعده مؤثر است

این شام نمایانگر همه‌ی آنچه در ماه گذشته تمرین کرده‌اید است: سبزیجات رنگارنگ، پروتئین باکیفیت، چربی‌های سالم و مواد اولیه‌ی طبیعی که به بدن شما تغذیه می‌رسانند.

دستور غذای ویژه‌ی هفته ۴

نگاهی نزدیک‌تر به یکی از وعده‌های این هفته



ماهی کاد پخته با سبزیجات لیمو و سیر - دستور تهیه در صفحه ۹۰

میان وعده ها



۱. موز با کره بادام

مواد لازم

- ۱/۲ تا ۱ عدد موز کوچک
- ۱ قاشق غذاخوری کره بادام طبیعی
- کمی دارچین

چرا این میان وعده مؤثر است

چربی سالم موجود در کره بادام باعث می شود قندهای طبیعی موجود در موز آهسته تر جذب شوند و در مقایسه با خوردن میوه به تنهایی، پاسخ متعادل تری از سوی قند خون ایجاد شود.

۲. تخم مرغ آبپز با گوجه فرنگی گیلانی

مواد لازم

- ۱ عدد تخم مرغ آبپز
- ۱ پیمانه گوجه فرنگی گیلانی

چرا این میان وعده مؤثر است

پروتئین موجود در تخم مرغ به جلوگیری از افت قند خون کمک می کند، در حالی که گوجه فرنگی فیبر، آب و آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

۳. ماست یونانی ساده با بلوبری

مواد لازم

- ۳/۴ پیمانه ماست یونانی ساده
- ۱/۲ پیمانه بلوبری تازه
- کمی دارچین

چرا این میان وعده مؤثر است

ماست یونانی پروتئین باکیفیت فراهم می کند در حالی که بلوبری آنتی اکسیدان و فیبر اضافه می کند. این ترکیب در کنار هم، یک میان وعده سیرکننده و متعادل ایجاد می کند که به ثبات قند خون کمک می کند.

۴. گلابی با گردو

مواد لازم

- ۱ عدد گلابی کوچک
- ¼ پیمانه گردوی خام

چرا این میان وعده مؤثر است

شیرینی طبیعی گلابی با چربی های سالم و پروتئین گردو متعادل می شود و به کند شدن گوارش و پایداری قند خون کمک می کند.

۵. ماست یونانی با دارچین و تخمهی کدو

مواد لازم

- ¾ پیمانه ماست یونانی ساده
- ۱ قاشق غذاخوری تخمهی کدو
- ½ قاشق چای خوری دارچین

تخمهی کدو

تخمهی کدو سرشار از منیزیم، روی و چربی های سالم است که از سلامت متابولیک و احساس سیری حمایت می کنند.

چرا این میان وعده مؤثر است

ترکیب پروتئین، چربی های سالم و مواد معدنی، این میان وعده را به انتخابی عالی برای جلوگیری از ولع خوردن در اواخر بعداز ظهر تبدیل می کند.

۶. پنیر کاتیج با خیار و گیاهان معطر تازه

مواد لازم

- ¾ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- ½ عدد خیار، برش خورده
- شوید یا جعفری تازه
- فلفل سیاه

پنیر کاتیج

پنیر کاتیج پروتئین دیرگواشی فراهم می کند که به سیری بین وعده ها کمک می کند و در عین حال از سلامت عضلات حمایت می کند.

چرا این میان وعده مؤثر است

ترکیب پروتئین با سبزیجات تازه به جلوگیری از افت قند خون کمک می کند و سطح انرژی را در طول بعداز ظهر پایدار نگه می دارد.

۷. توت های مخلوط با گردو

مواد لازم

- ¾ پیمانه توت های مخلوط
- ¼ پیمانه گردوی خام

گردو

گردو سرشار از چربی های امگا-۳ و پلی فنول است، ترکیباتی که از سلامت مغز، سلامت قلب و میکروبیوم روده ای سالم حمایت می کنند.

چرا این میان وعده مؤثر است

فیبر توت ها و چربی های سالم گردو، میان وعده ای طبیعتاً رضایت بخش می سازند که به کاهش ولع خوردن در شب کمک می کند.

۸. فلفل دلمه ای با گواکامولی

مواد لازم

- ۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز، برش خورده
- ۱/۴ پیمانه گواکامولی خانگی (سس مکزیکی است که ماده اصلی آن آووکادو است)

آووکادو

آووکادو سرشار از چربی های تک غیر اشباع و فیبر است که به کُند شدن روند هضم و ایجاد احساس سیری طولانی مدت کمک می کنند.

چرا این میان وعده مؤثر است

ترکیب چربی های سالم و فیبر به جلوگیری از افت قند خون کمک می کند و باعث می شود تا وعده غذایی بعدی، احساس سیری و رضایت بیشتری داشته باشید.

۹. پنیر کاتیج با دارچین و گردو

مواد لازم

- ۳/۴ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خرد شده
- ۱/۲ قاشق چای خوری دارچین

دارچین

اگرچه دارچین درمانی برای دیابت نیست، شیرینی طبیعی بدون شکر اضافه می کند و راهی ساده برای طعم دار کردن غذاها و حمایت از عادت های غذایی سالم است.

چرا این میان وعده مؤثر است

محتوای پروتئین بالای پنیر کاتیج در کنار چربی های سالم گردو، این میان وعده را برای کاهش ولع خوردن در شب عالی می سازد.

۱۰. سیب با پنیر کاتیج

مواد لازم

- ۱ عدد سیب کوچک، برش خورده
- ۱/۲ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- کمی دارچین

پنیر کاتیج

پنیر کاتیج سرشار از پروتئین دیرگوارش است و آن را به همراه عالی برای میوه تبدیل می کند.

چرا این میان وعده مؤثر است

ترکیب میوه، پروتئین و دارچین به تأمین انرژی پایدار و ماندگار کمک می کند و احتمال اینکه در ساعات پایانی بعد از ظهر به سراغ شیرینی ها و خوراکی های شیرین بروید را کاهش می دهد.

۱۱. ماست یونانی با تمشک و دانه ی چیا

مواد لازم

- ۳/۴ پیمانه ماست یونانی ساده

- ۱/۲ پیمانه تمشک
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی چیا
- کمی دارچین

تمشک

تمشک یکی از میوه‌های سرشار از فیبر است که فیبر فراوانی با قند طبیعی نسبتاً کمی فراهم می‌کند.

چرا این میان‌وعده مؤثر است

ترکیب پروتئین و فیبر می‌تواند به ثبات بیشتر قند خون کمک کند و در عین حال به‌طور طبیعی میل به شیرینی را برطرف کند.

۱۲. پنیر کاتیج با بلوبری

مواد لازم

- ۳/۴ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- ۱/۲ پیمانه بلوبری
- کمی دارچین

بلوبری

بلوبری آنتی‌اکسیدان و شیرینی طبیعی فراهم می‌کند و در عین حال بار گلیسمی را نسبتاً پایین نگه می‌دارد.

چرا این میان‌وعده مؤثر است

پروتئین پنیر کاتیج در کنار فیبر بلوبری به رفع گرسنگی کمک می‌کند و از قند خون پایدار حمایت می‌کند.

۱۳. ماست یونانی با دانه‌ی انار

مواد لازم

- ۳/۴ پیمانه ماست یونانی ساده
- ۱/۴ پیمانه دانه‌ی انار تازه
- کمی دارچین

انار

انار پلی‌فنول و آنتی‌اکسیدان فراهم می‌کند که به محافظت از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند و در عین حال رنگ طبیعی زیبایی اضافه می‌کنند.

چرا این میان‌وعده مؤثر است

پروتئین باکیفیت در ترکیب با میوه‌ی به‌طور طبیعی شیرین، به رفع ولع خوردن کمک می‌کند و از قند خون پایدار حمایت می‌کند.

۱۴. پنیر کاتیج با توت‌فرنگی و دانه‌ی کتان

مواد لازم

- ۳/۴ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- ۱/۲ پیمانه توت‌فرنگی برش‌خورده
- ۱ قاشق غذاخوری دانه‌ی کتان آسیاب‌شده

دانه‌ی کتان

دانه‌ی کتان فیبر، چربی‌های امگا-۳ گیاهی و لیگنان فراهم می‌کند، ترکیبات گیاهی طبیعی که در الگوی غذایی سالم نقش دارند.

چرا این میان‌وعده مؤثر است

پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم با هم کار می‌کنند تا احساس سیری را تقویت کنند و به ثبات بیشتر قند خون کمک کنند.

۱۵. ماست یونانی با گیلان و گردو

مواد لازم

- $\frac{3}{4}$ پیمانه ماست یونانی ساده
- $\frac{1}{2}$ پیمانه گیلان تازه (در فصل) یا بلوبری
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- کمی دارچین

گیلان

گیلان حاوی آنتوسیانین است، ترکیبات گیاهی رنگارنگی که در الگوی غذایی سرشار از آنتی اکسیدان نقش دارند.

چرا این میان وعده مؤثر است

پروتئین، چربی های سالم و میوه به طور طبیعی شیرین، میان وعده ای رضایت بخش می سازند که از انرژی پایدار حمایت می کند و به کاهش ولع خوردن کمک می کند.

۱۶. کاسه ی توت و گردو

مواد لازم

- $\frac{1}{2}$ پیمانه بلوبری
- $\frac{1}{2}$ پیمانه توت فرنگی
- ۲ قاشق غذاخوری گردوی خردشده
- ۱ قاشق غذاخوری برگه ی نارگیل بدون شکر

گردو

گردو چربی های امگا-۳ گیاهی، آنتی اکسیدان و فیبر فراهم می کند که آن را به افزودنی عالی برای الگوی غذایی ضد التهاب تبدیل می کند.

چرا این میان وعده مؤثر است

توت های به طور طبیعی شیرین در کنار چربی های سالم به رفع ولع خوردن کمک می کنند و از قند خون پایدار حمایت می کنند.

۱۷. پنیر کاتیج و خیار

مواد لازم

- $\frac{3}{4}$ پیمانه پنیر کاتیج ساده
- ۱ پیمانه برش های خیار
- کمی فلفل سیاه

پنیر کاتیج

پنیر کاتیج سرشار از پروتئین دیرگوارش است و آن را به میان وعده ای عالی برای حمایت از سیری بین وعده ها تبدیل می کند.

چرا این میان وعده مؤثر است

میان وعده های پرپروتئین به کاهش گرسنگی کمک می کنند و اجتناب از غذاهای آماده ی شیرین را ساده تر می کنند.

۱۸. رول بوقلمون، آووکادو و خیار

مواد لازم

- ۳ برش بوقلمون کمترین فرآوری شده
- $\frac{1}{4}$ عدد آووکادو، برش خورده

- ½ پیمانه نوارهای خیار

۲ تا ۳ برش بوقلمون کمترین فرآوری شده را دور نوارهای خیار با لایه‌ی نازکی از آووکادو بپیچید. این میان‌وعده‌ی کم‌کربوهیدرات و پروتئین می‌تواند به رفع گرسنگی کمک کند بدون این‌که افزایش زیادی در گلوکز ایجاد کند.

آووکادو

آووکادو فیبر و چربی‌های تک‌غیراشباع فراهم می‌کند که از احساس سیری و سلامت قلبی‌متابولیک حمایت می‌کنند.

چرا این میان‌وعده مؤثر است

ترکیب پروتئین، فیبر و چربی سالم به سیری شما کمک می‌کند و در عین حال کربوهیدرات نسبتاً کمی فراهم می‌کند.

۱۹. کاپ‌های خوش‌طعم کنگر فرنگی و لوبیا سفید

مواد لازم

- ¼ پیمانه لوبیا سفید پخته، شسته‌شده و آبکش‌شده
- ¼ پیمانه دل کنگر فرنگی خردشده
- ۱ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
- ۱ قاشق چای‌خوری روغن زیتون فرابکر
- آب لیمو تازه
- فلفل سیاه
- در ۳ تا ۴ برگ کاهو رومی سرو کنید

کنگر فرنگی

کنگر فرنگی سرشار از فیبر است، از جمله فیبرهای پری‌بیوتیک که می‌توانند از میکروبیوم روده و سلامت گوارش حمایت کنند.

چرا این میان‌وعده مؤثر است

لوبیا منبع خوبی از فیبر و پروتئین گیاهی است، در حالی که کنگر فرنگی و کاهو نیز فیبر و حجم بیشتری به این میان‌وعده اضافه می‌کنند. این ترکیب، یک میان‌وعده سیرکننده و تهیه‌شده از مواد غذایی کامل و طبیعی ایجاد می‌کند که در مقایسه با میان‌وعده‌های حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، تأثیر تدریجی‌تری بر قند خون دارد.

۲۰. قایق‌های کرفس، پنیر فتا و زیتون

مواد لازم

- ۳ ساقه کرفس، خردشده
- ¼ پیمانه پنیر فتای خردشده
- ۴ تا ۵ عدد زیتون، ریز خردشده
- آب لیمو تازه
- کمی پونه‌ی کوهی

کرفس

کرفس سبزی کم‌نشاسته‌ای با محتوای آب بالاست و فیبر و ترکیبات گیاهی مفید را با کربوهیدرات قابل‌گوارش بسیار کمی فراهم می‌کند.

چرا این میان‌وعده مؤثر است

پنیر فتا پروتئین و چربی اضافه می‌کند، در حالی که کرفس بافت ترد، فیبر و حجم فراهم می‌کند. این ترکیب خوش‌طعم رضایت‌بخش است و بار کربوهیدراتی پایینی دارد و آن را به جایگزینی مناسب برای قند خون در برابر بیسکویت‌های نمکی یا چیپس تبدیل می‌کند.

چکلیست سلامتی روزانه‌ی من

- ☐ وعده‌های غذایی متعادل انتخاب می‌کنم.
- ☐ در هر وعده غذایی، پروتئین مصرف می‌کنم.
- ☐ به مقدار کافی سبزیجات رنگارنگ مصرف می‌کنم.
- ☐ چربی‌های سالم را در رژیم غذایی‌ام می‌گنجانم.
- ☐ اغلب غذاهای سرشار از فیبر انتخاب می‌کنم.
- ☐ بیشتر روزها بدنم را به حرکت و فعالیت وامی‌دارم.
- ☐ خواب کافی و باکیفیت را در اولویت قرار می‌دهم.
- ☐ با مهربانی و آرامش، استرسم را مدیریت می‌کنم.
- ☐ به اندازه کافی آب می‌نوشم و بدنم را هیدراته نگه می‌دارم.
- ☐ بدون احساس گناه از غذا خوردن لذت می‌برم.
- ☐ بعد از لغزش‌ها و روزهای سخت، دوباره به عادت‌های سالمم برمی‌گردم.
- ☐ پیشرفت را جشن می‌گیرم، نه کمال‌گرایی را.

چالش نهایی

تعهد شما به زندگی سالم
امروز این متن را با صدای بلند بخوانید.

- من پیشرفت را به جای کمال‌گرایی انتخاب می‌کنم.
- من غذاهای مغذی را به جای غذاهای فرآوری‌شده انتخاب می‌کنم.
- من عادت‌هایی را انتخاب می‌کنم که از سلامت من حمایت می‌کنند.
- من انتخاب می‌کنم که به پیام‌های بدنم گوش بدهم.
- می‌دانم که هر وعده غذایی جدید، فرصتی تازه برای انتخابی بهتر است.
- من پابندی و استمرار را به جای احساس گناه انتخاب می‌کنم.
- من هر قدم کوچک رو به جلو را جشن می‌گیرم.
- سلامت من، سفری برای تمام عمر است.
- و امروز...
- من انتخاب می‌کنم که ادامه بدهم.

تبریک می‌گوییم!

هر وعده‌ی متعادل، هر میان‌وعده‌ی سالم و هر انتخاب کوچکی که انجام دادید، سرمایه‌گذاری‌ای در سلامت شما بود. به یاد داشته باشید، تغییر پایدار از کمال نمی‌آید، از ثبات می‌آید. با مصرف پیوسته‌ی وعده‌های سرشار از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و غذاهای کامل رنگارنگ، شما گام‌های مهمی به‌سوی قند خون پایدارتر، انرژی بهتر و سلامت پایدار برداشته‌اید. به ساختن این عادت‌ها ادامه دهید، و مسافتی را که تاکنون طی کرده‌اید جشن بگیرید. من به شما افتخار می‌کنم - و بدن شما نیز همین‌طور. با سپاس،

دکتر نغمه اسکندری DC، کوچ سلامت کاربردی

Dr. Naghmeh Eskandari
DC

© 2026 Dr. Naghmeh Eskandari, DC, FDN-P. All rights reserved.

