میان‌وعده‌ها



میان‌وعده‌های مجاز برای گیاهخواران

این میان‌وعده‌ها برای کمک به موارد زیر طراحی شده‌اند:

انرژی پایدارتر

کاهش هوس‌های غذایی

تعادل بهتر قند خون

احساس سیری بیشتر

تا جایی که ممکن است، میان‌وعده‌هایی انتخاب کنید که ترکیبی از پروتئین + چربی سالم + فیبر داشته باشند.

میان‌وعده‌های سرشار از پروتئین

تخم‌مرغ آب‌پز

مافین تخم‌مرغ با سبزیجات

پنیر کاتیج همراه دارچین

ماست یونانی ساده با دانه چیا

اسموتی پروتئینی بدون شکر

برش‌های پنیر همراه خیار

حمص با سبزیجات

نخود برشته خانگی با روغن زیتون



میان‌وعده‌های دارای چربی سالم

آووکادو با کمی نمک دریایی و لیمو

زیتون

یک مشت گردو یا بادام

کره مغزها همراه ساقه کرفس

ماست نارگیلی بدون شکر

پودینگ چیا با شیر نارگیل بدون شکر



میان‌وعده‌های سبزیجات

برش‌های خیار با ارده
فلفل دلمه‌ای با حمص
کرفس با کره بادام
سبزیجات برشته‌شده با روغن زیتون
گوجه فرنگی گیلاسی با پنیر فتا
سالاد کوچک با روغن زیتون و سبزیجات معطر



میوه‌های کم‌قند

(بهتر است همراه پروتئین یا چربی سالم مصرف شوند)

انواع توت‌ها

برش‌های سیب سبز با کره مغزها

برش‌های گلابی با گردو

یک عدد کیوی کوچک همراه ماست یونانی



یادآوری مهم درباره میان‌وعده‌ها

بدن ممکن است به این‌ها نیاز داشته باشد
نه لزوماً غذا.

آب 💧
استراحت 😴
تنفس آرام 🌬️
آرام‌سازی استرس 🧘‍♀️

یاد گرفتن مکث کردن و گوش دادن به بدن، بخشی از مسیر ترمیم متابولیک است.

میان‌وعده‌های مجاز برای غیرگیاهخواران

این میان‌وعده‌ها برای کمک به موارد زیر طراحی شده‌اند:
تعادل بهتر قند خون
انرژی پایدارتر
کاهش هوس‌های غذایی
احساس سیری و حمایت از متابولیسم

تا جایی که ممکن است، میان‌وعده‌هایی انتخاب کنید
که شامل پروتئین + چربی سالم باشند.

میان‌وعده‌های سرشار از پروتئین

تخم‌مرغ آب‌پز

برش‌های بوقلمون همراه خیار

برش‌های مرغ همراه آووکادو

گوشت خشک گاو بدون شکر و روغن

سالاد تُن با کرفس

برش‌های خیار با حمص

مافین تخم‌مرغ با سبزیجات

ماست یونانی ساده بدون شکر



میان‌وعده‌های دارای چربی سالم

آووکادو با کمی نمک دریایی و لیمو

زیتون

یک مشت بادام یا گردو

برش‌های پنیر همراه خیار

کره مغزها همراه ساقه کرفس

ماست نارگیلی بدون شکر



میان‌وعده‌های سبزیجات

برش‌های خیار با حمص
فلفل دلمه‌ای با گواکامولە
کرفس با کره بادام
گوجه فرنگی گیلاسی با پنیر
سبزیجات برشته‌شده با روغن زیتون
سالاد کوچک با سس روغن زیتون



میوه‌های کم‌قند

(بهتر است همراه پروتئین یا چربی سالم مصرف شوند)

انواع توت‌ها همراه مغزها
برش‌های سیب سبز با کره بادام
برش‌های گلابی با گردو
کیوی همراه ماست یونانی



یادآوری مهم درباره میان‌وعده‌ها

هر هوس غذایی به معنی نیاز واقعی بدن به قند نیست.

گاهی بدن درواقع به این موارد نیاز دارد:

آب کافی 💧

استراحت 😴

تنفس عمیق 🌬️

آرام‌سازی سیستم عصبی 🧘‍♀️

قبل از خوردن، چند لحظه مکث کنید و از بدن‌تان بپرسید واقعاً به چه چیزی نیاز دارد.