

هذا ما يطلبه أخصائيي التغذية عند تناول الطعام خارجاً !

وجبة الافطار

ان وجبة الأفوكادو المسحوق مع البيض هي من أنسب الخيارات! هذه الوجبة خيار رائع لأنها توفر البروتين الخالية من الدهون من البيض والدهون الصحية من الكربوهيدرات الممتازة والجودة في الخبز. تأكد من اختيار الخبز ذا النوع من الحبوب الكاملة أو البذور. أهم النصائح التي يعطيها الأخصائيون هي تناول ربع الأفوكادو وإضافة بعض الخضار الى جانبها، مثل السبانخ والطماطم المحمصة. لا تشعر بالحاجة تناول كل شيء، بل استمع إلى جسدك وتوقف عندما تشعر أنك ممتلئاً.

وجبة الغداء

يحب معظم خبراء التغذية طلب السلطة عندما يكونون في الخارج لتناول طعام الغداء. يعتقد الكثير من الناس أن السلطة ليست مرضية او مشبعة، ولكن يمكنها ان تكون وجبة غداء كبيرة. بينما ان الخضار هي من الضروريات الغذائية، يجب أن تكون سلطتك أكثر من ذلك. أضف اليها مصدر من البروتين (البيض أو الدجاج أو التوفو)، وكذلك نوعية الكربوهيدرات مثل الكينوا أو البطاطا الحلوة. سوف تساعدك الدهون الصحية على شكل الأفوكادو أو المكسرات أو البذور أو الصلصة الصحية على الشعور بالرضا أكثر. هذا ما يجب أن تبحث عنه عند طلب السلطة. في التطبيق العملي، يصنف معظم الخبراء السلطة العادية تلك التي تحتوي على سمك السلمون والكينوا أو أي شيء يعتمد على الفول.

وجبة عشاء

العشاء هو الوجبة التي يجب أن تكون أكثر تنوعاً - فهناك العديد من الخيارات اللذيذة التي يمكنك الاختيار من بينها! يوصي بعض خبراء التغذية بالمطاعم التي يمكنك اختيار الكثير من الأطباق الصغيرة فيها لمشاركتها مع الطاولة بأكملها. للمقبلات، اعتمد خيارات مثل عصي الخضروات والسلطات والمحار. للأطباق الأكبر، اختر شيء مثل السمك أو الضأن المطبوخ ببطء والكثير من الخضروات كطبق جانبي! عندما تكون في مطعم لا يركز على الأطباق المشتركة، يمكنك

طلب قطعة من السمك، مثل السلمون أو الباراموندي. نصيحة رائعة هي التحقق من طريقة الطهي، حيث تأتي الأطعمة المقلية مع كمية من الدهون الزائدة. وعادة ما يكون الطعام المخبوز والمشوي هو الخيار الأفضل. تأكد دائمًا من أن طبقك يحتوي على الكثير من الخضار، وإذا كان غير متوفر، فقم بطلب بضعة جوانب لزيادة محتوى الخضروات.