

وجبات خفيفة مثالية للحمية الغذائية

يعتبر نظام الحمية الغذائية صعباً بالنسبة للكثير من الأشخاص ولا يمكنهم اتباعه ولكن في الحقيقة من الممكن أن تكون الحمية الغذائية صحية ومسلية في الوقت عينه وحيث يمكن للفرد الإستمتاع بالوجبات الخفيفة اللذيذة والقليلة السعرات الحرارية خلال يومه.

لا يجب أن يخلو يوم الحمية من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية والتي تضيي الشبع وتمد الجسم بالطاقة والنشاط وتساعد على تحفيز عملية الأيض. ويحق لمن يتبع الحمية الغذائية تناول وجبتين خفيفتين أو ثلاثة في اليوم، يكون موعد الأولى بعد الإفطار بساعة تقريباً وتتألف من الفاكهة أما الموعد الثاني فهو في الرابعة عصراً مثلاً وهي عبارة عن نوع من الوجبات التالية:

ثمرة موز، يحتوي الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم والفيتامين B التي تعمل على إضافة الإحساس بالشبع.

كوب من الزبادي مع الفاكهة الخالية من الدسم.

كوب من القهوة بالحليب "لاتيه" المٌعَد من القهوة منزوعة الكافيين وحليب قليل الدسم.

حساء العدس، يعتبر هذا الحساء قليل السعرات الحرارية وغني بالفيتامين C والروتين والحديد كما ان تناوله يستغرق الوقت ويميل الى اضافة الشعور بالشبع.

ثماني حبات من الجزر ويمكن إضافة عصير الليمون والكمون اليها.

شرائح من القمح الكامل مع شريحتين من الجبنة قليلة الدسم، لوجبة غنية بالألياف والكالسيوم والبروتين.

كوب من الفشار المحضر مع كمية قليلة جداً من الزيت.

قطعتان صغيرتان من الشوكولاتة الداكنة والخالية من الحليب بوزن 30 غ أو لوح من الشوكولاتة الداكنة من دون سكر بوزن 28 غ.

قبضة يد من رقائق الذرة مع زبادي بالفاكهة والقليل من الزبيب.

ملعقتان كبيرتان من اللبنة مع النعناع المجفف.
مقدار كوب واحد من سلطة الفاكهة من دون إضافة سكر.