

# استبدال الأرز والمعكرونة بهذه الأطباق لخسارة الوزن

يعمل كل شخص يرغب بالتخلص من بعض الكيلوغرامات من الوزن الزائد وتقليل كتلة الدهون في الجسم، لذلك يسعى الى اتباع حمية غذائية مخصصة .

وتعتبر المعكرونة والأرز إعداء لخسارة الوزن والمحافظة على الرشاقة، ويمكن استبدالهما ببدايل صحية ومغذية .

نقدم لكم 5 بدائل صحية ومتنوعة للأرز والمعكرونة للتخلص من الدهون الزائدة من دون حرمان وبشكل سريع:

**الحبوب الكاملة:** إلجأ الى تناول حبوب القمح الكاملة أو الكينوا بدلاً من الأرز الأبيض العادي والمعكرونة. تحتوي هذه الحبوب على نسبة عالية من البروتين كما انها قليلة بالسعرات الحرارية. يمكن تناول هذه الحبوب المطبوخة الى جانب السلطة.

**الأرز الأسمر:** يمكن استبدال الأرز الأبيض بالأرز الأسمر، الذي يحتوي على سعرات حرارية منخفضة مقارنة بالأرز الأبيض. يساعد الأرز الأسمر على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم والمساعدة على خسارة الوزن.

**البرغل:** البرغل هو حبوب من القمح ويمكن استبدال الأرز به، فالبرغل يحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية.

**النودلز:** يمكن استبدال المعكرونة بالنودلز، فهي قليلة بالسعرات الحرارية. تتمتع النودلز بنفس مذاق المعكرونة وهي تساعد على خسارة الوزن.

**الفريك:** الفريك هو حبوب القمح الاخضر وهو غني بالبروتينات ومنخفض بالسعرات الحرارية ويمكن تناوله بدلاً من الأرز.