اليك أهم الخطوات لتخطيط إعداد الوجبات

هل بدأت للتو في إعداد وجبة الطعام ولكنك بحاجة إلى المساعدة في إعداد أفكار الوجبات الجاهزة؟ إليك سبب وكيفية المساعدة في بدء رحلة الإعداد المسبق للوجبات بالإضافة إلى نموذج سهل للتفكير فيه عند شراء البقالة أو تخطيط الوجبات للأسبوع القادم.

بعض الأشياء التي يجب مراعاتها قبل البدء:

- **هل كتبت أهدافك؟**

فقدان الوزن

فقدان الدهون

بناء العضلات

توفير المال

تحرير وقت خلال الأسبوع

- **هل هذه الأشياء الأخرى تحتاج إلى تحقيق أهدافك؟**

أي خطة تمارين رياضية ، حاويات وجبة الإعدادية ، fitbit ، تذكير التقويم على هاتفك

- **هل لديك نظام؟**

لا يجب أن يتم تحضير الوجبات ليلة الأحد! بعض الناس يعملون نوبات ليلية ، وبعض الناس لديهم عطلة نهاية الأسبوع … هذا يجب أن يكون خطة تناسب نمط حياتك. في بعض الأحيان ، فإن مجرد الحصول على عدد قليل من وجبات الطعام الجاهزة ، ولكن الحصول على المرونة لاختيار ما تأكله على الطاير ، هو أفضل استراتيجية.

الخطوة 1: خطط وجباتك

تأكد من أن كل وجبة تحتوي على توازن البروتينات الخالية من الدهون والكربوهيدرات (النشا) والخضراوات. اقتراح واحد هو ، قبل

يوم أو يومين من إعداد وجبة طعامك ، أرسل لنفسك قائمة بالوجبات التي ستحتاجها لتناول الطعام في الأسبوع المقبل. عندما تذهب للتسوق ، فقط اشتري لتلك الوجبات. هذا سيوفر لك المال في المتجر لأنك لن يتم تجاوزه مع شراء الدافع.

ملاحظة: من المهم أيضًا تضمين أحد الدهون الصحية المدرجة أدناه.

بروتين

صدر دجاج

دجاج الفخذين

صدر لحم التركي

سمك السلمون سمك

القد

الحدوق

الروبيان

التيلابيا

التونة

ستيك

اللحم البقري

بيض

اللبن اليوناني

جبن الزبادي

مسحوق البروتين

خيارات البروتين القائمة على النبات:

الفاصوليا السوداء

العدس

الحمص والفاصوليا

التوفو

المتفحم

ادامامي

الكربوهيدرات

أرز الكينوا (بني ، أبيض ، ياسمين ، أسود ، حبة برية)

بطاطس (حلوة ، يابانية ، حمراء)

معكرونة حبوب كاملة

شوفان

ملفوف

حبة حبوب

كاملة حبوب كاملة

خضروات

السبانخ

فاصوليا خضراء

بروكلي

بروكسيل براعم

آسباراجس

كايل

الجزر

سنو بايس

سكواش (بجوز ، بلوط ، إسباجيتي سكواش ، كبوشا)

جيكاما

سالاد فيسترينجز (خس ، طماطم ، خيار ، فلفل ، بصل ، إلخ)

فاكهة

التوت (الفراولة ، العنب البري ، التوت ، التوت)

البرتقال

الموز

المشمش التفاح

البرقوق الكيوي البطيخ (الشمام ، العسل) الأناناس القرع

الدهون الصحية

زيت

زيت جوز الهند

زيت الأفوكادو

زيت الزيتون

الكتان

المكسرات:

اللوز

Macadamias

الكاجو

الفول السوداني

البرازيل المكسرات

بذور:

بذور القنب بذور

الشيا بذور

الكتان بذور

عباد الشمس بذور

القرع

السمن

الأفوكادو

زبدة اللوز

زبدة الفول السوداني

المحمص جوز الهند

الجبن

الخطوة 2: ضع لائحة الأغراض التي تحتاج لشرائها على أساس الوجبات التي خططت لها

أنت لا تريد أن تكون في منتصف الإعدادية وتجد انه ينقصع غرض! تحقق من المكونات الموجودة لديك بالفعل ، ثم أضف ما تنقصه إلى قائمتك. تحقق من صفحة الموارد لدينا لقوائم متعددة ، وقوائم البقالة (منخفضة الكربوهيدرات ، كله 30 ، باليو ، الغلوتين الحرة ، الخ) ، والتقويمات.

الخطوة 3: الإعداد ، الإعداد ، الإعداد !!

عيّن تذكير التقويم على هاتفك أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك لحظر 2-3 ساعات في نهاية هذا الأسبوع. واحد يمكنك الحصول عليه على التقويم في أقل من 3 ساعات يمكنك الحصول على وجبات كاملة صحية ومفيدة طوال الأسبوع.