

# 10 طرق سهلة للتخلص من 300 سعة حرارية في اليوم

للتخلص من السعرات الحرارية الإضافية لا بدّ من القيام ببعض الخطوات البسيطة التي تبدأ باتباع

نظام غذائي والقيام بالتمارين الرياضية بانتظام. فممارسة الرياضة مرتين أو ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع تؤدي إلى التخلص من 300 سعة حرارية يومياً، ما يساوي معدّل 2800 سعة حرارية أسبوعياً.

إليك بعض النصائح فيما يتعلق بتناول الأطعمة:

- استبدلي  $\frac{1}{2}$  كوب غرانولا ( يحتوي عل 260 سعة حرارية ) بـ  $\frac{3}{4}$  كوب من الحبوب الكاملة (110 سعرات حرارية).
- بدلا من تناول عبوتين من البيرة العادية (حوالي 300 سعة حرارية بالإجمال)، تناولي نوعين من المشروبات الخفيفة (حوالي 200 سعة حرارية).
- أتريدين زيادة نكهة إلى السلطة؟ أضيفي ملعقتين من الحمص (حوالي 70 سعة حرارية) مع الليمون والتوابل، بدل إضافة ملعقتين من زيت الزيتون (نحو 240 سعة حرارية).
- إضافة ملعقة واحدة من المايونيز إلى سندويش الدجاج تضيفي نحو 100 سعة حرارية، لذا استبدلي المايونيز بملعقة كبيرة من الخردل الذي يضيفي نكهة رائعة ويوفر سعرات حرارية.
- تقاسمي المأكولات الدسمة أو الحلويات مع أصدقائك لكي لا تكتسبي 300 سعة حرارية إضافية.
- استبدلي اللحوم القاسية باللحم المفروم لتوفري حوالي 145 سعة حرارية بالحصّة.
- اطلبي البرغر مع البصل المشوي أو الفطر (حوالي 20 سعة حرارية لكل منهما) بدلاً من جبنة تشيدر (التي تحتوي عادة على حوالي 120 سعة حرارية للقطعة واحدة)
- لا تضيفي الفواكه المجففة مثل الخوخ إلى السلطة (200 سعة حرارية) واستبدليها بشرائح منا التفاح (حوالي 80 سعة حرارية) أو 3 حبات خوخ طازجة (90 سعة حرارية).
- استمتعي بتناول البيتزا بالخضار (السبانخ والبروكولي والفطر) بدل البيبروني الذي لا يحتوي على أي خصائص غذائية ما يخفف السعرات الحرارية من 300 إلى 200 سعة حسب كمية

الجبن والزيت والعجين.  
▪ اختاري الخبز المصنوع من حبة القمح الكاملة (حوالي 80 سعرة حرارية).