

5 وجبات إفطار غنية بالبروتين عليك تجربتها!

▪ البيض بالسبانخ والبندورة المجففة

تحتوي هذه الوصفة على 15 غراماً من البروتين، ولا تتطلب أكثر من 15 دقيقة للتحضير والأكل. ضع القليل من رقائق الفلفل الأحمر والسبانخ في مقلاة على النار، حتى يذبل، ثم أضف الطماطم المجففة والبهار، وحرك المزيج لمدة 30 ثانية، عندها أضف البيض المخفوق، واطهي المزيج بحسب ذوقك. يمكنك إضافة جينة البارميزان، ورش القليل من البهار أو البقدونس حسب مذاقك.

▪ توست جينة الريكوتا والعسل

هذه الوصفة سهلة التحضير، تمنعك من إيجاد أي عذر لعدم تناول الفطور الصحي! كل ما تحتاج إليه هو 3 مكونات: خبزة التوست، جينة الريكوتا، والعسل. ضع طبقة سميكة من جينة الريكوتا على الخبز المحمص، وأضف رذاذ العسل فوقها، يمكنك أيضاً أن تضيف رشّة من الملح. تناول خبزتين من هذه الوصفة كي تحصل على 19 غراماً من البروتين.

▪ إفطار على طريقة حمية الباليو

حمية الباليو هي الحمية نفسها التي إتبعها رجال الكهف، مما يعني انه من الممكن تناول الأطعمة التي كانت موجودة في ذلك الزمن. لذلك يتضمن الفطور هذا سمك السلمون، البيض، وبعض الخضار. ابدأ بقلي البيض مستخدماً السمنة الهندية، او ما يعرف بالغي (انها أكثر صحية من الزبدة)، ثم قطع ربع حبة من الأفوكا وامزجها بنصف كوب من الجرجير، ضع بالقرب منهما شريحتين رفيفتين من السلمون واعصر الحامض فوق المجموعتين. ضع البيض بالقرب من المزيج الذي حضرته حتى الآن (كما في الصورة) واستمتع بوجبة من 22,7 غرامات من البروتين.

▪ البيض والأفوكا

ما رأيك بالبيض المسلوق والأفوكا؟ تعد هذه الوجبة من أسهل الوجبات، الغنيّة بالبروتين، تحضيراً. قشّر بيضتين مسلوقتين

وقطعهما ، ثم قطع نصف حبة أفوكا ، وأضف رشة من الأعشاب الطازجة .
يحتوي هذا المزيج على 13.1 غرام من البروتين.

أي وجبةٍ ستختار؟