

# 5 وجبات خفيفة تشعرك بالشبع خلال اتباع حمية غذائية

إذا كنت تتبَّعين حمية غذائية فاعلمي أن الشعور بالجوع هو الطريقة المثالية لعدم خسارة الوزن، فهذه الطريقة قد تفقدن السيطرة على نفسك وتأكلين بشراهة كبيرة خلال الوجبات الأساسية مما سيسبب لك السمنة.

لذلك ننصحك بتناول الماء بشكل منتظم خلال النهار ووجبات خفيفة، لذيذة وصحية تساعدك على الشعور بالشبع ولا تحتوي على عدد كبير من الوحدات الحرارية.

في ما يلي إليك لائحة من تلك الوجبات، إختاري منها ما يحلو لك، وامتنعي عن تجويع نفسك!

## ▪ الخضار:

تعتبر الخضار من أهم المكوّنات التي تساعدك على خسارة الوزن، تناولها كوجبة خفيفة على الشكل التالي: قطّعي حبةً من الطماطم إلى دوائر وأضيفي إليها ملعقة صغيرة من جبن الفيتا البيضاء واسكبي على الوجه القليل من زيت الزيتون؛ أو كوب من الجزر الصغير مع ملعقتين من الحمّص بالطحينة؛ أو كوب من الفطر والهلين الغنيين بالمياه والألياف؛ أو نصف كوب من البازيلاء الخضراء؛ أو نصف كوب من حبوب الصويا المسلوقة الغنية بالبروتينات والألياف.

## ▪ الفاكهة:

لا تتجنّبي تناول الفاكهة في وجباتك الخفيفة فهي مفيدة جداً لجسمك، أدخلها بالشكل التالي: موزة حجم وسط فهي تؤمّن لك البوتاسيوم وتشعرك بالشبع؛ أو كوب من مكعبات الشمام أو البطيخ فكل واحدة منهما غنية بالماء والألياف وتحتوي على عدد صغير من الوحدات الحرارية؛ أو كوب من التوت البري مع ملعقتين كبيرتين من الزبادي الخالي من الدسم وملعقة صغيرة من العسل الطبيعي.

## ▪ المكسّرات:

يمكنك تناول المكسرات النيئة بكمية صغيرة، على الشكل التالي: ملعقتان كبيرتان من الفستق مع ملعقتين كبيرتين من التوت البري

المجفّف أي الكرانبيري أو 30 حبة من الفستق الحلبي الأخضر أو 10 حبات من الجوز أو لوح من الجرانولا الغني بالألياف.

#### ▪ اللبن الزبادي والحليب:

تأكّدي دائماً من أن يكون هذان المكوّنان خاليين من الدسم وأدخليهما في وجباتك الخفيفة على الشكل التالي: كوب من اللبن الزبادي الخالي من الدسم مع بعض حبات الفراولة الطازجة؛ أو نصف كوب من الزبادي المجمّد أي frozen yogurt؛ أو كوب من الحليب الخالي من الدسم بدون سكر والمنكّه بالشوكولاتة أو الفراولة؛ أو نصف كوب من الزبادي الخالي من الدسم مع نصف كوب من رقائق الفطور الغنية بالألياف بدون سكر.

#### ▪ النشويات أو البروتينات:

في حال أردت تناول النشويات أو البروتينات، فاخترى واحدة من الوجبات التالية: 3 أكواب من الفشار المحضّر بدون زيت؛ أو 8 حبات وسط من القريدس المشوي مع صلصة الكوكتيل الخالية من المايونيز؛ أو زلال بيضتين مسلوقتين مع شريحة من التوست الأسمر؛ أو ملعقتان كبيرتان من الشوفان مع نصف كوب من اللبن الزبادي الخالي من الدسم و3 حبات متوسطة الحجم من الفراولة؛ أو قطعة من التوست الأسمر مع قطعة من الجبنة خالية من الدسم ونصف حبة إجاص.