

5 وجبات إفطار غنية بالبروتين عليك تجربتها !

• البيض بالسبانخ والبندورة المجففة

تحتوي هذه الوصفة على 15 غراماً من البروتين، ولا تتطلب اكثراً 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 جبنة البارميزان، ورش القليل من البهار أو البقدونس حسب مذاقك.

• توست جبنة الرييكوتا والعسل

هذه الوصفة سهلة التحضير، تمنعك من إيجاد أي عذر لعدم تناول الفطور الصحي! كل ما تحتاج إليه هو 3 مكونات: خبزة التوست، جبنة الرييكوتا، والعسل. ضع طبقة سميكة من جبنة الرييكوتا على الخبر المحمّم، وأضف رذاذ العسل فوقها، يمكنك أيضاً أن تضيف رشة 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 إتباعها رجال الكهف، مما يعني أنه من الممكن تناول الأطعمة التي كانت موجودة في ذلك الزمن. لذلك يتضمن الفطور هذا سمك السالمون، والبيض، وبعض الخضار. ابدأ بقليل من البيض مستخدماً السمنة الهندية، أو ما يعرف بالغي (إنها أكثر صحية من الزبدة)، ثم قطع ربع حبة من الأفوكادو وامزجها بنصف كوب من الجرجير، ضع بالقرب منها شريحتين رفيعتين 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 والأفوكادو

ما رأيك بالبيض المسلوق والأفوكادو؟ تعد هذه الوجبة من أسهل الوجبات، الغنية بالبروتين، تحضيراً. قشر بيضتين مسلوقتين

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

أي وجبةٍ ستختار؟