

6 أفضل وجبات خفيفة للرحلات الطويلة بالطائرة

الرحلات يمكن أن تكون طويلة ويمكن أن تجعلك تشعر أنها أطول. مع تغيرات المنطقة الزمنية ، والتوقف ، والبكاء للأطفال ، وطعام شركات الطيران السيئة ، فإن أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن ينتهي بك الأمر إلى التشويش والجوع. كيف يمكنك تجنب ذلك؟ تأكد من أنك تضع وجبات خفيفة صحية رائعة!

1. الفاكهة الطازجة

سواء كانت بسيطة مثل تفاحة ، أو براقعة مثل سلطة الفواكه الاستوائية ، فإن الفاكهة هي طريقة رائعة للحصول على بعض الألياف لتشعر بالشبع عندما تبدأ المعدة في التذمر. تحتوي الفاكهة أيضًا على نسبة عالية من الماء ، والتي يمكن أن تساعدك على الحفاظ على رطوبتها ، وهو أمر مهم جدًا عند القيام برحلات طويلة. اذهبي للحصول على ثمار قوية مع عمر تخزين أفضل ، لذلك لا يتم تحطيمها. يعتبر الموز خيارًا رائعًا (غير ناضج جدًا) مع الكثير من البوتاسيوم ونكهة جيدة ، بالإضافة إلى أنها مليئة جدًا. بخلاف ذلك ، التفاح ، والبرتقال ، والعنب ، والتوت ، وقطع البطيخ الخ ، هي خيارات كبيرة أخرى للوجبات الخفيفة الطائرة.



2. بروتين أو قضبان الوجبات الخفيفة

ضبان الجرانولا وقضبان البروتين مريحة وسهلة التعبئة ، ولا تحتاج إلى الكثير من الجهد ، مما يجعلها وجبات خفيفة رائعة للطائرة. ومع ذلك ، كن حذرا للتحقق من السكريات والسعرات الحرارية المضافة في أشرطة الوجبات الخفيفة. في بعض الأحيان ، يكون شريط الجرانولا "الصحي" مليئًا بالسكريات المضافة والسعرات الحرارية الإضافية.

3. الفشار

يمكن أن يوفر الفشار هذا الوجبة الخفيفة المألوفة التي تريدها ، بينما لا يزال بديل صحي لبعض الوجبات الخفيفة التقليدية للطائرات. يمكنك صنع الفشار الخاص بك في المنزل أو شرائها. يمكن ان يحتوي الكوب الواحد على 43 سعرة حرارية فقط.



4. لفائف

بعض الناس قد لا يعتبرون هذه وجبة خفيفة. يمكنك إضافة أي مكونات صلبة وإعداد لفافة لذيذة وملاء. اللحم المشوي والجبن الصلبة لديها رف كبير وطعم مدهش حتى في درجة حرارة الغرفة. يمكنك إضافة التفاح والخيار والخس أو الجزر لبعض قيمة أزمة.

5. تريل ميكس محلية الصنع

التريل ميكس رائع ، لا سيما إذا كنت تصنعه بنفسك. انها متعددة الاستعمالات وصحية وشهية! ومن السهل جدا القيام بها. فقط قم بخلط المكسرات والبذور والفواكه المجففة المفضلة لديك ، وإذا أردت ، أضف شيئاً حلوًا مثل رقائق الشيكولاتة الداكنة يكون مزيج التريل غنيًا بالبروتين ولديه الألياف التي تحتاجها لتركك تشعر بالرضا.

6. الحمص و البسكويت

الحمص البسكويت هي وجبتي وجبة خفيفة صحية المفضلة. لن تشعر بالملل مطلقًا مع العديد من أنواع الحمص في السوق ، وستستفيد أيضًا من جميع العناصر الغذائية الموجودة به كما يمكنك تحضيره بنفسك على الطريقة العربية. مصنوع من الحمص ، الحمص غني بالبروتين لدرجة أنه يمكن أن يحد من جوعك ويوازن مستويات السكر في الدم. والأكثر من ذلك هو أنه يحتوي على نسبة عالية من الحديد ، مما يعزز طاقتك ويمنعك من الشعور بعدم الارتياح في مقعدك. في حين أن الحمص عادة ما يكون مبرد هناك بدائل بالتأكيد.

لذا ، اصبح لديك ، 6 من أفضل الوجبات الخفيفة على متن الطائرة للتأكد من عدم جوعك في رحلتك الطويلة. إذا كنت مهتمًا بقراءة المزيد من نصائح الرحلات الطويلة ، تأكد من قراءة 10 نصائح من أجل البقاء على متن رحلة طويلة.