

7 نصائح عملية للأشخاص اللذين يحضرون طعامهم لليوم التالي

على الرغم من النوايا الحسنة ، كان التخطيط للمستقبل لتناول الغداء هو أكبر ألم في روتين عملي الخاص بتخطيط الوجبات. وعلى الرغم من عدم وجود حل سحري يجعل هذه المهمة تحدث من تلقاء نفسها ، فهناك بعض النصائح الذكية والعملية التي تجعل عملية تغليف الغداء أسهل وأكثر سهولة.

1. حضرّ غداء الغد بينما تعدّ عشاء اليوم.

انت تستعد لإستخدام لوح التقطيع وسكينك ، وأنت بالفعل تقوم باستخدام عدد من الأطباق التي ستحتاج الى تنظيفها ، فلماذا لا تستفيد من ذلك إلى أقصى حد من جهودك؟ يعد استخدام وقت تحضير العشاء الخاص بك لتحضير وجبة غداء الغد طريقة سهلة للحصول على عادة تناول وجبة الغداء في الليلة السابقة.



2. حدد هدفًا واقعيًا ومستدامًا لعدد الأيام التي ستحمل فيها وجبة الغداء.

فكرة جلب الغداء للعمل كل يوم تبدو لطيفة. وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون أمرًا سهلاً بالنسبة للبعض ، إلا أنه يمكن أن يشعر بأنه ساحق تمامًا للآخرين. فقط لأنك ملتزم بتعبئة غدائك لا يعني أنه يجب أن يحدث كل يوم. هذه هي اللعبة الطويلة ، والتشيت بها من الأفضل أن يكون لديك خطة تجعلك تشعر بالاستدامة.

3. استخدم حاوية غداء أفضل.

إذا كنت تقوم بتعبئة الغداء ، فقد حان الوقت لتسليح نفسك ببعض الحاويات اللائقة ، والتي يمكن أن تكون المفتاح لوجبة محفوظة بشكل جيد. التمسك بحاويات كبيرة وخفيفة للسلطات (الأكبر ، الأفضل) ، حاويات تحضير الوجبات مع الأغذية المفاجئة ، أو صندوق الغداء على غرار بينتو إذا كنت تقوم بتعبئة مجموعة من العناصر.

4. استخدم اختصارات مخزن البقالة لجعل عملية تعبئة الغداء أسهل.

انظر إلى بعض عمليات الشراء الذكية في متجر البقالة لتيسير عملية غداء الوجبات وجعلها أقل إرهاقاً . في حين أنك قد تدفع القليل من أجل راحة الأشياء ، مثل الخضار قبل الخضار ، أو كوب الحمص ، أو صحن الحبوب ، أو سلطة الفاصوليا المتبلدة ، تذكر أنه لا يزال أرخص من شراء الغداء .

5. وتشمل حزمة الجليد عند التعبئة سريعة التلف.

عندما تحافظ على المواد سريعة التلف التي عادة ما يتم تبريدها في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين ، تزداد خطورة الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية. إذا لم يكن لديك ثلاجة في مكتبك ، فإن أسهل طريقة للتفاف على ذلك هي استخدام حقيبة معزولة وتعبئة كيس ثلج للحفاظ على برودة الطعام.

6. الاعتماد على الطهي لتجعل وجبة الغداء أسبوعاً مرة واحدة.

عندما تكون في الوقت المناسب وتعمل على إعداد وجبة الغداء ، اجعلها مهمة. يكافئك العمل على دفعات كبيرة على الجهود التي تبذلها مع قيمة وجبات الطعام لمدة أسبوع. عندما تكونين في ذلك ، ضعفي كمية من الحساء أو وعاء من الحبيبات ، أو قومي بطهي قطعة أخرى من الدجاج ، أو أضف المزيد من البوريتو.



7. لا تخجل من إضافة التوابل للحفاظ على السندويشات من الحصول على مندي.

المضي قدما وإعطاء الخبز شطيرة أو لفة ادهن سميكة من المايونيز والخردل و البيستو ، الحمص ، أو حتى الزبدة. تعمل التوابل والفوارق كحاجز بين الخبز واللحم والجبن ، أو الخضار التي تشكل شطيرة ، والحفاظ على الرطوبة الزائدة من التسرب في الخبز.