

# 7 نصائح عملية للأشخاص الذين يحضرون طعامهم للبيوم التالي

على الرغم من النوايا الحسنة ، كان التخطيط للمستقبل لتناول الغداء هو أكبر ألم في روتين عملی الخاص بـ تخطيط 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. حضر غداء الغد بينما تعد عشاء اليوم.

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



## 2. حدد هدفًا واقعيًا ومستدامًا لعدد الأيام التي ستتحمل 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 تماماً للآخرين. فقط لأنك ملتزم بـ تعبئنة غدائك لا يعني أنه يجب أن يحدث كل يوم. هذه هي اللعبة الطويلة ، والتثبت بها من الأفضل أن يكون لديك خطة تجعلك تشعر بالاستدامة.

## 3. استخدم حاوية غداء أفضل.

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

## 4. استخدم اختصارات مخزن البقالة لجعل عملية تعبئنة الغداء أسهل.

انظر إلى بعض عمليات الشراء الذكية في متجر البقالة لتسهيل عملية غداء الوجبات وجعلها أقل إرهاقاً . في حين أنه 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 تبریدها في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين ، تزداد خطورة الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية. إذا لم يكن لديك ثلاجة في مكتبك ، فإن أسهل طريقة للالتفاف على ذلك هي استخدام حقيبة معزولة وتعبئة كيس ثلج للحفظ على برودة الطعام.

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

عندما تكون في الوقت المناسب وتعمل على إعداد وجبة الغداء ، جعلها مهمة. يكافئ العمل على دفعات كبيرة على الجهد 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 للحفظ على السنديانات من الحصول على مندي.

المضي قدما وإعطاء الخبز شطيرة أو لفة ادهن سميكة من المايونيز والخردل والبيستو ، الحمص ، أو حتى الزبدة. تعمل التوابل والفوارق ك حاجز بين الخبز واللحm والجبن ، أو الخضار التي تشكل شطيرة ، والحفاظ على الرطوبة الزائدة من التسرب في الخبز.