

# در وعده سحر تخم مرغ بخورید

6 فروردین 1402

**تخم مرغ به دلیل ارزش پروتئین بالا در گروه گوشت ها قرار دارد و توصیه می شود در وعده سحر استفاده شود.**

سحری باید شامل یک وعده غذای کامل همچون ناهار باشد و مصرف میوه، سبزیجات و [سالاد](#) در کنار آن به دیرتر گرسنه و تشنه شدن کمک می کند. خوردن یک عدد تخم مرغ آبپز هم در جلوگیری از احساس گرسنگی در طول روز موثر است

سفیده تخم مرغ حاوی ۱۲/۵ درصد پروتئین است و برای اشخاصی که کلسترول ندارند یک وعده مناسب سحری است.

## تخم مرغ را با سیب زمینی بخورید

مواد معدنی و ویتامین های موجود در سیب زمینی آبپز با تخم مرغ فراوان است ؛ این غذا حاوی ویتامین های A و E ، اسید چرب امگا ۳ ، کلسیم ، منیزیم ، روی ، پتاسیم ، فسفر و پروتئین بالاست و انرژی زیادی تولید می کند و برای افراد لاغر و ورزشکاران روزه دار بسیار مفید است. سیب زمینی آبپز با تخم مرغ نقش موثری در تقویت عمومی بدن، استخوان ها، مو و حافظه دارد.