

# طرز تهیه غذای رژیم بسیار خوشمزه با ماهی

یکی از مغذی ترین مواد خوراکی که میتوانید در رژیم غذایی برای کاهش وزن استفاده کنید ماهی است. ماهی علاوه بر تامین پروتئین مورد نیاز بدن حاوی چربی های ضروری امگا3 و امگا6 برای سلامت بدن است. شاید تصور کنید تنها روش تهیه غذای رژیم با ماهی ، ماهی بخار پز یا ماهی کبابی در فر است ولی میتوانید از روش های متنوع دیگر انواع غذای رژیم با ماهی را تهیه کنید به خصوص اگر از سبزیجات مختلف در کنار ماهی برای پخت غذا استفاده کنید میتوانید یک وعده غذایی کامل و سیر کننده داشته باشید که ضمن داشتن کالری کم ، به اندازه کافی و مدت زمان طولانی شما را سیر نگه داشته و مانع از پرخوری خواهد شد.

## خوراک ماهی و قارچ رژیمی

### مواد لازم خوراک ماهی و قارچ رژیمی

200 گرم	فیله ماهی
6 عدد	قارچ
1 عدد	گوجه فرنگی
1 عدد	پیاز متوسط
1 عدد	فلفل دلمه ای
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل سیاه
به میزان لازم	روغن زیتون
1 قاشق غذا خوری	جعفری خرد شده
1 قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی

### طرز تهیه خوراک ماهی و قارچ رژیمی

پیاز را خرد کرده ، قارچ را اسلایس کنید و با مقدار کمی روغن در تابه تفت دهید.

لفل دلمه و گوجه فرنگی خرد شده را اضافه کرده تفت دهید.  
ماهی را در ظرفی دیگر کبابی کنید و به مواد اضافه کرده دوباره  
تفت دهید.

ادویه ، جعفری و رب را به تابه اضافه کنید.  
یک پیمانه آب اضافه کرده در تابه را بگذارید تا مواد جا بیوفتد.