

# چی بخوریم که عید ۱۴۰۳ هم سالم بمانیم، هم خوش اندام ؟

29 اسفند 1403

## ۱. سالاد سبزیجات تازه: شروعی سبک و مغذی

سالاد سبزیجات تازه با استفاده از انواع سبزیجات رنگارنگ مثل کاهو، گوجه‌فرنگی، خیار و هویج یک انتخاب عالی برای شروع هر وعده غذایی است. این سالادها سرشار از فیبر و ویتامین هستند که به سیستم گوارش کمک می‌کنند.

## ۲. سوپ‌های سبزیجات: رقیق و پرمغذی

سوپ‌های سبزیجات مانند سوپ کدو حلوایی یا سوپ گوجه‌فرنگی به راحتی هضم می‌شوند و حاوی مواد مغذی زیادی هستند. علاوه بر این، کم‌کالری هستند و احساس سیری طولانی‌مدت ایجاد می‌کنند.

## ۳. ماست یونانی: پروتئین و کلسیم برای بدن

ماست یونانی کم‌چرب یک منبع غنی از پروتئین و کلسیم است که به ساخت عضلات و حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. این گزینه می‌تواند به عنوان میان‌وعده‌ای سالم و مغذی باشد.

## ۴. آووکادو: چربی‌های سالم و پر انرژی



آووکادو سرشار از چربی‌های سالم است که برای سلامتی قلب مفید هستند. علاوه بر این، با داشتن فیبر زیاد، به کنترل اشتها کمک می‌کند و می‌تواند در کنار سالاد یا بر روی نان سبوس‌دار مصرف شود.

## ۵. غلات کامل: منبع انرژی پایدار

غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای، جو دوسر و کینوا از منابع خوبی برای تأمین انرژی بدن هستند. این غلات حاوی فیبر بالا هستند که باعث می‌شود مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

## ۶. مرغ و ماهی: پروتئین بدون چربی اضافی

مرغ و ماهی منابع عالی پروتئین هستند که نسبت به گوشت قرمز چربی کمتری دارند. انتخاب ماهی‌های چرب مانند سالمون و تن به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ بسیار مفید است.