طرز تهیه غذای رژیمی بسیار خوشمزه با ماهی

20 شهریور 1401

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 رژیمی با ماهی ، ماهی بخار پز یا ماهی کبابی در فر است ولی میتوانید از روش های متنوع دیگر انواع غذای رژیمی 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

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

طرز تهیه خوراک ماهی و قارچ رژیمی

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

فلفل 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.