

دستور تهیه چند غذای ساده و خوشمزه رژیمی با کلم بروکلی

اگر کسی تصمیم به لاغری گرفته باشد، اولین توصیه به او، استفاده از رژیم غذایی سالم و مناسب است. کلم بروکلی جزء دسته سبزیجات بسیار مفید با خواص زیاد است که باید برای داشتن غذای رژیمی، آن را به لیست غذایی خود اضافه کنید تا از خواص این ماده غذایی ارزشمند بهره مند شوید. از دیگر نکاتی که هنگام پخت و پز غذای رژیمی باید در نظر داشته باشید، استفاده از روغن‌های گیاهی از جمله روغن آفتابگردان حاوی آنتی اکسیدان طبیعی توکوفرول است که نه تنها ضرری برای شما ندارد، بلکه از خواص بی نظیری نیز برخوردار است. در ادامه قصد داریم چند غذای رژیمی را با استفاده از کلم بروکلی و روغن‌های غنچه و غنچه پلاس به شما آموزش دهیم.

خواص کلم بروکلی

قبل از اینکه بخواهیم غذاهای رژیمی همراه با کلم بروکلی را معرفی کنیم، بهتر است نگاهی به تعدادی از خواص بی نظیر کلم بروکلی بیندازیم:

- سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر
- حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی
- محافظت در برابر انواع سرطان‌های خاص
- کنترل قند خون به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌ها و فیبر
- کمک به سلامت قلب
- کمک به هضم سالم و کاهش یبوست
- کمک به عملکرد سالم مغز
- کند کردن روند پیری به دلیل وجود سولفورافان
- سرشار از ویتامین C و کمک به سیستم ایمنی
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان
- کمک به سلامت استخوان‌ها و مفاصل در بدن
- کمک به رشد جنین در طی بارداری
- محافظت از پوست در برابر آسیب آفتاب
- سرشار از پتاسیم، منگنز، آهن، ویتامین K و ...

طرز تهیه چند غذای رژیمی با کلم بروکلی

در ادامه دستور چند غذای رژیمی با کلم بروکلی را بیان می‌کنیم.

خوراک کلم بروکلی با مرغ

جهت تهیه این غذای رژیمی باید مواد اولیه زیر را تهیه کنید:

- کلم بروکلی: ۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم
- سینه مرغ: ۱ عدد
- سیب زمینی: ۲ عدد
- پیاز: ۱ عدد متوسط
- سیر: ۲ حبه
- روغن اسمارت بالانس غنچه پلاس: ۲ قاشق غذاخوری
- زرشک: ۲ قاشق غذاخوری
- گردو: ۳ عدد
- نمک و فلفل: به میزان لازم

نحوه پخت خوراک کلم بروکلی با مرغ:

ابتدا باید سیب زمینی‌ها را به اندازه‌های کوچک خرد کنید، سپس آن‌ها را سرخ کنید. برای این کار بهتر است از روغن اسمارت بالانس حاوی روغن‌های زیتون، ذرت و کانولا استفاده کنید یا می‌توانید سیب زمینی‌ها را پخته و سپس به قطعات کوچک خرد کنید.

در ادامه، باید کلم بروکلی را بخار پز کنید تا خاصیت آن حفظ شود. سپس مرغ‌ها را تکه تکه کنید و همراه پیاز و سیرهای خرد شده تفت دهید. پس از پخت نسبی این مواد، وقت آن است که کلم بروکلی‌های بخار پز شده را به ترکیبات اضافه کنید.

در این مرحله باید ادویه، گردو و نصف لیوان آب را به مواد غذایی اضافه کنید و درب قابلمه را ببندید تا مرغ و کلم بروکلی کاملاً پخته شود. پس از کشیده شدن آب این ترکیبات، سیب زمینی را به مواد اضافه کنید.

در صورت تمایل می‌توانید کمی لیموترش تازه روی غذای خود بریزید و این غذای رژیمی و سالم را نوش جان کنید.

پلوی کلم بروکلی به روش رژیمی

برای تهیه این غذای خوشمزه باید این مواد اولیه را تهیه کنید:

- برنج: ۲ پیمانه
- کلم بروکلی: ۲ پیمانه
- قارچ: ۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد متوسط
- ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران): به میزان لازم
- کره گیاهی: به میزان لازم

نحوه پخت پلوی کلم بروکلی

ابتدا باید پیاز خرد شده را با روغن و زردچوبه تفت دهید. پس از چند دقیقه کلم بروکلی‌های تکه تکه شده و قارچ را اضافه کنید و پس از اضافه کردن فلفل، تفت دادن را ادامه دهید. برای خوشمزه‌تر شدن این ترکیب می‌توانید از مارگارین نیز استفاده کنید.

حال برنجی که خیس کرده‌اید را بپزید و آبکش کنید و سپس مواد آماده شده را همراه با زعفران دم کشیده، لابه‌لای برنج بریزید.

در صورت تمایل می‌توانید تکه‌های مرغ را در مراحل تفت قارچ و کلم بروکلی به ترکیبات اضافه کنید و این غذا را همراه با مرغ میل کنید.

سالاد مرغ و بروکلی



□□□□□□

این سالاد، یکی از غذاهای رژیمی بدون روغن است در کمترین زمان ممکن تهیه می‌شود. مواد اولیه تهیه سالاد مرغ به شرح زیر است:

- سینه مرغ پخته یا کبابی: ۱ عدد
- ساقه کرفس خرد شده: به میزان دلخواه
- بی بی اسفناج (اسفناج‌های با برگ کوچک): به میزان دلخواه
- کلم بروکلی بخارپز شده: ۱ لیوان
- آب لیموی تازه: ۲ الی ۳ قاشق غذا خوری
- سس خردل: ۱ الی ۲ قاشق غذا خوری
- فلفل سیاه: به میزان لازم

برای تهیه این سالاد، فقط کافی است مواد را باهم مخلوط کنید. این نکته را فراموش نکنید که اگر در تهیه غذاهای رژیمی خود از روغن سالم استفاده کنید، هیچ مشکلی برای شما ایجاد نمی‌شود و می‌توانید از فواید روغن نیز بهره ببرید. به طور مثال مصرف روغن آفتابگردان غنچه پلاس حاوی ویتامین‌های A و D، از بهترین روش‌ها برای درمان کمبود ویتامین D است.

سوپ قارچ

یکی از بهترین غذاهای رژیمی برای شام برای افرادی که قصد لاغری دارند، سوپ قارچ است. سوپ نسبت به غذاهای دیگر، از کالری کمتری برخوردار است.

مواد لازم برای تهیه سوپ قارچ:

- پیاز نگینی شده: ۱ عدد
- تره فرنگی: به میزان دلخواه
- هویج: ۱ عدد
- زردچوبه: به مقدار لازم
- آرد سفید: نصف لیوان
- سبزیجات معطر: به مقدار دلخواه



طرز پخت سوپ قارچ

پخت سوپ قارچ رژیمی بسیار ساده است، مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

1. مقداری روغن را داخل قابلمه ریخته و پیاز نگینی را تفت دهید. بهتر است از روغن آفتابگردان غنچه پلاس حاوی آنتی اکسیدان طبیعی توکوفرول استفاده کنید تا غذای سالمتری داشته باشید.
2. هنگام تفت پیاز، تره فرنگی و هویج را به آن اضافه کرده و چند دقیقه تفت دهید. در صورت تمایل به جای تره فرنگی می‌توانید از تره معمولی نیز استفاده کنید.
3. سپس در این مرحله، قارچ را به ترکیب فوق اضافه کرده و دوباره چند دقیقه تفت دهید.
4. آرد را با نصف لیوان آب مخلوط کنید، برای جلوگیری از گوله شدن آرد، آن را آرام آرام به ترکیب فوق اضافه کنید.
5. ۲ الی ۴ لیوان آب جوش را داخل مواد فوق ریخته تا سوپ به جوش بیاید.
6. برای خوش طعم شدن سوپ می‌توانید مقداری شیر کم چرب را به مواد فوق اضافه کنید.
7. درب ظرف را بگذارید، مدتی بعد از جا افتادن سوپ، نمک، فلفل و سبزیجات معطر را به اندازه دلخواه به سوپ اضافه کنید.
8. سوپ رژیمی شما آماده است که یکی از بهترین غذاهای رژیمی بدون روغن است.

سالاد سیب زمینی

یک شام رژیمی فوری و سبک، برای لاغری و همچنین راحتی در خواب شبانه بسیار موثر است. سالاد سیب زمینی یکی از غذاهای کامل و کم کالری به شمار می‌آید که مواد لازم برای تهیه آن به صورت زیر است:

- سیب زمینی: ۴ عدد متوسط
- نخود فرنگی: نصف لیوان
- شوید: ۲ قاشق
- ماست: ۱,۵ لیوان
- آبلیمو: به مقدار دلخواه
- خیار شور: ۳ عدد متوسط
- **روغن کانولا مولتی‌ویتامین** غنچه: به مقدار دلخواه
- کلم بروکلی: به مقدار دلخواه

طرز تهیه سالاد رژیمی سیب زمینی

1. ابتدا سیب زمینی را آب پز کنید.

2. سیب زمینی را بعد از آب پز شدن خرد کنید.
3. نخود فرنگی را نیز آب پز کنید.
4. ماست، کلم بروکلی، شوید و نمک را با یکدیگر ترکیب کنید. می‌توانید فلفل قرمز را نیز به ترکیب فوق اضافه نمایید.
5. روغن زیتون و آب لیمو را به ترکیب فوق اضافه کنید.
6. سپس خیارشور را خرد کرده و با نخود فرنگی به مواد بالا اضافه کنید.
7. غذای رژیمی سالاد سیب زمینی آماده است.

سخن آخر

اگر به سلامت خود اهمیت می‌دهید، باید غذاهای سالم را در رژیم خود قرار دهید. در ضمن استفاده از انواع سبزیجات در رژیم خود، خاصیت کلم بروکلی را نادیده نگیرید. در این مطلب، چند غذای رژیمی با کلم بروکلی را به شما آموزش دادیم که انتخاب‌های خوبی به عنوان غذاهای فوری و رژیمی برای شام هستند.