

# معرفی بهترین دستور پخت غذاهای کم کالری و رژیمی

متأسفانه یکی از باورهای غلطی که در بین مردم وجود دارد، بی‌مزه بودن غذاهای کم کالری است. در حالی که این چنین نیست. در جهان غذاهای رژیمی بسیاری وجود دارد که طعم و مزه شگفت‌انگیزی دارند. اما متأسفانه اغلب مردم، انواع غذاهای رژیمی را با خوراکی‌های آب‌پز شده و بدون ادویه می‌شناسند. ما در این مقاله قصد داریم با معرفی ۱۱ غذای کم کالری و خوشمزه، این عقاید غلط را از ذهن افراد پاک کنیم. بنابراین اگر به دنبال لاغری و تناسب اندام هستید، با ما همراه باشید تا دستور ۱۱ غذای کم کالری و غذاهای رژیمی لاغری را برای شما عزیزان ارائه دهیم. با خواندن این مطلب شما را با انواع غذاهای سیرکننده و کم کالری برای شام و نهار آشنا کرده و لیست غذاهای رژیمی را به شما معرفی می‌کنیم.

## معرفی ۱۱ غذای کم کالری و خوشمزه

کسانی که معتقدند غذاهای سالم مزه ناخوشایندی دارند، کاملاً در اشتباه هستند. غذاهای کم کالری خوشمزه و مقوی زیادی وجود دارد که به عنوان غذای رژیمی برای شام می‌توانید تهیه کنید. زیرا غذاهای کم کالری و لاغر کننده زیادی در جهان وجود دارند که علی‌رغم مزه فوق‌العاده‌شان، کالری بسیار پایینی دارند. مطمئناً اگر نمی‌خواهید دچار اضافه وزن و چاقی شوید، باید لیستی از غذاهای رژیمی مناسب را بشناسید.

در ادامه از بین انواع غذاهای رژیمی خوشمزه، به معرفی ۱۱ غذای کم کالری و فوق‌العاده لذیذ برای کسانی که به دنبال تناسب اندام هستند و در عین حال علاقه زیادی به غذا خوردن دارند، خواهیم پرداخت. تعداد کالری هر غذا نیز بسته به مواد به کار رفته در دستور پخت آن‌ها متفاوت است که میزان آن را در هر کدام از طرز تهیه غذاهای رژیمی، ذکر خواهیم کرد.

### مرغ کورما

مرغ کورما یک غذای ادویه‌دار هندی است. اما برخلاف تصورات عموم، اصلاً مزه گرم و تندی ندارد. بلکه شامل ترکیباتی مانند میخک و زنجبیل طعم‌دار شده است. این غذای رژیمی معمولاً با برنج سرو می‌شود و ارزش غذایی آن نیز ۳۱۳ کالری است که شامل: ۱۲ گرم چربی، ۷۰ میلی‌گرم کلسترول، ۶۶۵ میلی‌گرم سدیم، ۲۴ گرم کربوهیدرات و ۲۷ گرم پروتئین است. مواد لازم برای تهیه این غذا نیز شامل: سیب زمینی، پیاز، چوب دارچین، برگ بو، میخک، روغن کانولا، سینه مرغ بدون پوست، سیر خرد شده، پودر کاری، زنجبیل تازه، گوجه فرنگی، نمک، خامه ترش و برنج پخته شده است. مرغ کورما یک غذای رژیمی ارزان محسوب می‌شود که به راحتی نیز می‌توان آن را تهیه کرد.

### میگوی چیلی ترد

میگوی چیلی ترد، غذای رژیمی ساده‌ای است که در عرض ۳۰ دقیقه آماده می‌شود. این غذا فاقد لبنیات بوده و باید با سبزیجاتی مانند گل کلم مصرف شود. تعداد کالری این غذای رژیمی ۲۳۰ است که شامل: ۱۳ گرم چربی، ۱۲۸ میلی‌گرم کلسترول، ۳۱۵ میلی‌گرم سدیم، ۱۰ گرم کربوهیدرات و ۲۰ گرم پروتئین است. مواد تشکیل دهنده این غذا شامل: میگو، سیر، پاپریکا، فلفل دلمه‌ای آنچو، زیره آسیاب شده، نمک، فلفل، چیپس تورتیلا خرد شده، گشنیز، روغن زیتون، گوجه فرنگی گیلاسی، آووکادو و لیمو ترش است. البته می‌توان به این ترکیب، مطابق با سلیقه، گشنیز بیشتر و لیموترش را اضافه کرد.



## فیله بوقلمون با نارگیل

فیله بوقلمون با نارگیل، یک غذای سبک و کاملاً رژیمی است که طعم فوق‌العاده‌ای دارد و یکی از کم‌کالری‌ترین غذاها به حساب می‌آید. این غذا باید درون فر پخته شود. ارزش غذایی آن ۲۹۲ کالری شامل: ۹ گرم چربی، ۴۵ میلی‌گرم کلسترول، ۵۱۷ میلی‌گرم سدیم، ۲۴ گرم کربوهیدرات و ۳۰ گرم پروتئین است. برای تهیه این غذای رژیمی لذیذ، به روغن کنجد، نارگیل، نان خشک شده، دانه کنجد، نمک، فیله سینه بوقلمون بدون پوست نیاز است. برای سس آن نیز به سس آلو، آب آناناس شیرین نشده، خردل آماده، نشاسته ذرت و به صورت اختیاری، پوست لیموی رنده شده یا تفاله لیمو ترش لازم است.

## سالاد تاکو مرغ آرامیز

سالاد تاکو مرغ آرامیز، یک وعده غذایی کم‌کالری برای شام است که طعم بی‌نظیری دارد. این سالاد رژیمی ۱۴۳ کالری دارد که شامل ۲ گرم چربی، ۶۳ میلی‌گرم کلسترول، ۵۱۶ میلی‌گرم سدیم، ۴ گرم کربوهیدرات و ۲۴ گرم پروتئین است. برای تهیه این غذای کم‌کالری به پودر چیلی، زیره آسیاب شده، نمک، پودر فلفل، فلفل سفید و قرمز، پونه کوهی خشک، تکه‌های فلفل دلمه‌ای خرد شده، سینه مرغ بدون پوست و آب نیاز است. از جمله مواد افزودنی اختیاری نیز می‌توان به آووکادو، پنیرچدار، گوجه فرنگی، پیاز سبز و سس سالاد اشاره کرد. کل زمان آماده‌سازی برای تهیه این غذای لذیذ، ۱۰ دقیقه است.

## فیله ماهی سالمون بوداده

همان‌طور که می‌دانید، سالمون یکی از مواد غذایی سالم و بسیار مقوی است که طرفداران بسیاری نیز دارد. در این بخش، یک دستور پخت عالی برای افرادی که رژیم غذایی دارند، ارائه می‌دهیم. فیله ماهی سالمون بوداده دارای ارزش غذایی معادل ۳۰۱ کالری دارد که شامل: ۱۹ گرم چربی، ۸۵ میلی‌گرم کلسترول، ۵۲۹ میلی‌گرم سدیم، ۱ گرم کربوهیدرات و ۲۹ گرم پروتئین است. این غذا باید درون فر قرار داده شود. مواد لازم برای تهیه سالمون بوداده شامل: فیله ماهی سالمون، سیر، گل محمدی تازه و خشک شده، روغن زیتون، آوبشن خرد شده تازه، رزماری، نمک و فلفل است.

## سینه بوقلمون آرامیز

دستور پخت سینه بوقلمون آرامیز، یکی از لذیذترین غذاهای کم‌کالری است که طعم شگفت‌انگیزی دارد. این غذای کم‌کالری دارای ارزش غذایی معادل ۱۷۳ کالری به ازای هر برش از سینه پخته شده است. هر ۴ انس از سینه پخته شده، دارای ۲ گرم چربی، ۱۰۰ میلی‌گرم کلسترول، ۱۷۱ میلی‌گرم سدیم و ۲۶ گرم پروتئین است. از مواد لازم برای تهیه این

غذای کم کالری می‌توان به سینه بوقلمون استخوانی بدون پوست، روغن زیتون، سیر تازه خرد شده، نمک فصلی، پودر پاپریکا، ادویه ایتالیایی، پودر فلفل و آب اشاره کرد.

## مرغ کبابی با روبان کدو تنبل پستو

مرغ کبابی با روبان کدو تنبل یکی از غذاهای کبابی رژیمی محسوب می‌شود که طعم بسیار خوشمزه‌ای دارد. مدت زمان آماده سازی مرغ کبابی سیر با روبان کدو تنبل، ۳۵ دقیقه است. البته گریل آن فقط ۱۰ دقیقه زمان می‌برد. این غذای رژیمی و خوشمزه دارای ۳۹۷ کالری، شامل: ۱۸ گرم چربی، ۱۶ میلی‌گرم کلسترول، ۶۳۶ میلی‌گرم سدیم، ۱۴ گرم کربوهیدرات و ۴۴ گرم پروتئین است. برای تهیه این غذای لذیذ، به پوست لیمو رنده شده، آب لیمو تازه، سیر تازه خرد شده، فلفل دلمه‌ای آسیاب شده، نمک و سینه مرغ بدون پوست نیاز است.

## سالاد سالمون کبابی

کسانی که قصد گرفتن رژیم غذایی همراه با روغن مایع را دارند، می‌توانند در وعده‌های اصلی خود مثل شام، از انواع سالادها استفاده کنند. روغن زیتون، یک روغن کم کالری است که معمولاً در اغلب سالادهای رژیمی، مانند سالاد سالمون کبابی یا سالاد سزار رژیمی، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این بخش، یک شام کم کالری را معرفی خواهیم کرد. سالاد سالمون کبابی یک شام فوق‌العاده خنک برای شب‌های تابستان است که طعم و مزه شگفت‌انگیزی دارد. ماهی سالمون را می‌توان با کمی پیاز، کرفس و سرکه ترد و سپس گریل کرد. تعداد کالری این غذای سالم ۳۱۲ است که شامل: ۱۹ گرم چربی، ۸۵ میلی‌گرم کلسترول، ۳۹۷ میلی‌گرم سدیم، ۴ گرم کربوهیدرات و ۲۹ گرم پروتئین است. مواد لازم برای تهیه این غذای خوشمزه شامل: فیله ماهی سالمون، ساقه کرفس خرد شده، پیاز قرمز ریز شده و شوید تازه خرد شده است. برای تزیین آن نیز به سرکه تمشک، روغن زیتون، شکر، نمک و فلفل نیاز دارید. یک نکته هنگام تهیه این سالاد آن است که سالمون گریل شده باید بعد از آماده شدن، درون یخچال قرار بگیرد و بعد از سرد شدن، با دیگر مواد افزودنی سرو شود. همچنین برای خرید روغن زیتون باکیفیت می‌توانید به صفحه خرید روغن زیتون غنچه مراجعه کنید.



## سالاد استیک کبابی

سالاد استیک گریل شده، یکی از مواد غذایی کم کالری و بسیار لذیذ برای تابستان است که از تکه‌های استیک و سبزیجات تهیه می‌شود. ارزش غذایی این خوراکی لذیذ، معادل ۳۶۷ کالری شامل: ۱۵ گرم چربی، ۴۵ میلی‌گرم کلسترول، ۶۸۸ میلی‌گرم سدیم، ۲۸ گرم کربوهیدرات و ۳۰ گرم پروتئین است. مواد لازم برای تهیه این غذای کم کالری، شامل نمک، سیر تازه خرد شده، پودر فلفل، استیک گوشت گاو، پیاز شیرین، سبزیجات مخصوص سالاد،

## تیلایا پیکاتا کبابی

تیلایا پیکاتای کبابی یک غذای دریایی فوق‌العاده لذیذ و کم‌کالری است که طعم و مزه بی‌نظیری دارد. حتی کسانی که به ماهی علاقه ندارند، بعد از خوردن این غذای کم‌کالری، عقیده‌شان نسبت به غذاهای دریایی تغییر خواهد کرد. تعداد کالری این خوراکی لذیذ معادل ۲۰۶ شامل: ۸ گرم چربی، ۸۲ میلی‌گرم کلسترول، ۳۹۸ میلی‌گرم سدیم، ۲ گرم کربوهیدرات و ۳۲ گرم پروتئین است. از مواد لازم برای تهیه این غذای رژیمی و کم‌کالری نیز می‌توان به پوست لیموی رنده شده، آب لیمو، روغن زیتون، سیر تازه، ریحان تازه، کاپیر تخلیه شده، فیله ماهی تیلایا، نمک و فلفل اشاره کرد.

## مارچوبه کبابی و تاکوس شیتکه

این غذای لذیذ در مدت ۲۰ دقیقه آماده می‌شود. تعداد کالری آن نیز حدود ۳۵۰ است برای تهیه مارچوبه کبابی و تاکوس شیتکه، که شامل: ۷ گرم پروتئین، ۳۶ گرم کربوهیدرات، ۲۱ گرم چربی و ۴۴۵ میلی‌گرم سدیم است. برای تهیه این غذای کم‌کالری، به موادی مانند روغن کانولا، حبه سیر خرد شده، شیلی چیتویل زمینی، نمک کوشر، قارچ، پیاز سبز، ترتیلای ذرت، گواکامول خانگی یا آماده، لیمو ترش، گشنیز و سس تند هنگام سرو نیاز است.

## طرز تهیه سالاد مرغ کاری

اگر به دنبال یک سالاد رژیمی فوق‌العاده هستید، سالاد کاری یکی از بهترین انتخاب‌های شما است. از سالاد کاری مرغ می‌توان به عنوان یک غذای کم‌کالری برای شام استفاده کرد. سالاد مرغ کاری با استفاده از فر تهیه می‌شود و مواد مورد نیاز آن شامل، سینه مرغ بدون استخوان، نمک، فلفل، روغن زیتون، ساقه کرفس، پیازچه، بادام، کشمش، ماست و ادویه است.

در این مطلب، سعی کردیم با معرفی ۱۱ غذای کم‌کالری و خوشمزه، نظر شما را نسبت به غذاهای رژیمی تغییر دهیم. با تهیه و سرو این غذاهای لذیذ، علاوه بر لذت بردن از خوردن غذا، تناسب اندام خود را نیز حفظ خواهید کرد. این غذاها علاوه بر آن که برای افراد دارای رژیم لاغری مناسب‌اند، بسیار سالم و مقوی نیز محسوب می‌شوند. از این رو نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی بدن دارند.