

أغذية يجب عليك تناولها بعد التمارين الرياضية!



السبت 3 أكتوبر 2015 12:10 م

هذه المقالة موجهة لكل السيدات اللواتي يمارسن الرياضة و خاصة الجري صباحًا، و التي تُظهر لكن الأغذية التي يجب عليك تناولها بعد ممارسة التمارين، تعرفي عليها :-

*سمك السلمون :- عندما يتعلق الأمر بالمأكولات البحرية لا يمكن أن يكون هناك بديل أفضل من سمك السلمون فهو غني بأوميغا 3 و مضادات الأكسدة، . يمكنك طهي شرائح سمك السلمون مع البطاطا المشوية و بعض الخضار المسلوقة مع إضافة القليل من زيت الزيتون □

*الموز :- واحدة من أفضل مصادر الكربوهيدرات، الفيتامينات و المعادن، يمكنك مزج الموز مع الفراولة و الحليب الخالي من الدسم في الخلاط الكهربائي مع إضافة القليل من عصير الليمون □

*سلطة الفاكهة :- نقترح عليك أن تأكلي البرتقال، التفاح، التوت و الجريب فروت لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة، كما أنها مثالية لإفطار صحي □

الخضار :- تحتوي على المواد المضادة للاكسدة والبروتينات والفيتامينات والمعادن التي تعزز الجسم، و تساعدك على بناء عضلات، كما و تعزز من مناعتك، يمكنك تناول أوراق السبانخ، الخس، القرنبيط و الجزر □

*دقيق الشوفان :- الشوفان هو الطبق المثالي للعدائين، فإنه يحتوي على البروتين و الألياف والكربوهيدرات في وفرة □ و الألياف تجعلك تشعرين بالشبع، يمكنك إضافة أي نوع من الفاكهة إليه □

*الزبادي :- تعتبر وجبة خفيفة لذيدة لجميع الرياضيين فهي معبأة بالبروتين الذي يساعد في بناء العضلات، و يجب أن تؤكل مع بعض الفواكه واللوز لإضافة طعم مميز □

سلطة