أفضل 30 وجبة لنحت الجسم تجعلك تشعرين بالشبع والنشاط : كلما كانت عضلاتك أقوى وأكثر قوة وزيادة حرق السعرات الحرارية أسرع , صدر الدجاج المشوى مثالي لأنه منخفض الدهون وغني بالبروتين 2- لحم الديك الرومى الداكن: لماذا الديك الرومى الداكن ؟ لأن لحم الديك الرومى الداكن خالى من الدهون وغني بالبروتين ويحتوي على ضعف كمية الزنك والريبوفلافين المعززة للجمال مثل اللحوم البيضاء وكلاهما ضروري للطاقة والحفاظ على نظام المناعة الصحي . 3- الماكريل : الأسماك الزيتية مثل الماكريل , ايضا هى أطعمة مغذية بشكل خاص من البروتين منخفض السعرات الحرارية معبأة بالكامل من الأوميجا 3 و 6 والكالسيوم والسيلينيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم وحمض الفوليك والنياسين وفيتامين أ و ب 12, التناول جزء من الماكريل ثلاث مرات في الأسبوع هو تذكرة ذهاب فقط للحصول على بشرة متوهجة وشعر لامع وجسم متناسق. شرائح اللحم الطازجة المشوية أو المعلبة القديمة التقليدية وكل هذا جيدا لنظامنا الغذائي لنحت الجسم. 6- القريدس: لا تنس المأكولات البحرية مثل القريدس ايضا, حيث انها اقل فى السعرات الحرارية من الأسماك الأخرى وغنية بنفس القدر من البروتين , وكونها غنية أيضا بالمعادن الأخرى مثل السيلينيوم. 8- البيض: هناك العديد من الطرق المختلفة لطهى بيضة, ولا نتحدث عن النوع المطبوخ فى زبدة تقطر بالكوليسترول , ولكن قطعة اللحم اللحم المشوية ستوفر فقط دفعة من البروتين والحديد التى تحتاجها لإشباع تلك العضلات الجائعة وتذكرى ان تناولك للحوم الحمراء يجب ان يكون محدودا لانها تحتوى على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية مقارنة بالأسماك ولكن مرة او مرتين فى الأسبوع يمكن يفيد جسمك من اجل الحفاظ على جسمك , المثالي. مصادر جيدة للبروتين والكالسيوم ولكن مع الحذر معظم الأصناف غنية بالدهون المشبعة

Summarized by © lakhasly.com