

9 نوشیدنی پروتئینی خوشمزه و مقوی با مواد اولیه ایرانی (نمونه اول)

نکته: مقادیر ذکر شده تقریبی هستند و ممکن است بسته به اندازه مواد اولیه و ذائقه شخصی متفاوت باشد. برای اندازه گیری دقیق، از یک ترازو استفاده کنید. همچنین، می‌توانید مواد را با توجه به فصل و دسترسی به مواد اولیه تغییر دهید.

شماره	نام نوشیدنی	مواد اولیه	طرز تهیه
1	اسموتی موز و خرما	2 عدد موز متوسط، 5 عدد خرما، 250 میلی لیتر شیر (گاو، بادام یا سویا)، 1 قاشق غذاخوری پودر پروتئین (وی یا سویا)، 1 قاشق چای خوری پودر دارچین	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
2	شیک انار و ماست یونانی	1 عدد انار بزرگ، 1 پیمانه ماست یونانی، 1 قاشق غذاخوری دانه چیا، 1 قاشق چای خوری پودر زنجبیل	دانه های انار را جدا کرده و با سایر مواد در مخلوط کن مخلوط کنید.
3	اسموتی توت فرنگی و اسفناج	1 پیمانه توت فرنگی تازه، 1 پیمانه اسفناج تازه، 250 میلی لیتر شیر بادام، 1 موز کوچک، 1 قاشق غذاخوری پودر پروتئین	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
4	شیک هویج و پرتقال	2 عدد هویج متوسط، 1 عدد پرتقال، 250 میلی لیتر شیر گاو، 1 قاشق غذاخوری پودر پروتئین، 1 قاشق چای خوری پودر زنجبیل	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
5	اسموتی کلم پیچ و سیب	1 پیمانه کلم پیچ خرد شده، 1 عدد سیب متوسط، 250 میلی لیتر شیر سویا، 1 قاشق غذاخوری آب لیمو ترش، 1 قاشق چای خوری پودر زنجبیل	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
6	شیک گلابی و گردو	2 عدد گلابی متوسط، 1/4 پیمانه گردو خرد شده، 250 میلی لیتر شیر بادام، 1 قاشق غذاخوری عسل، 1 قاشق چای خوری پودر دارچین	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
7	اسموتی آلبالو و ماست یونانی	1 پیمانه آلبالو تازه، 1 پیمانه ماست یونانی، 1 قاشق غذاخوری دانه چیا، 1 قاشق چای خوری پودر هل	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
8	شیک خیار و نعناع	1 خیار متوسط، 1 دسته نعناع تازه، 250 میلی لیتر آب نارگیل، 1 قاشق غذاخوری آب لیمو ترش	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
9	اسموتی شلیل و بادام	2 عدد شلیل متوسط، 1/4 پیمانه بادام خرد شده، 250 میلی لیتر شیر بادام، 1 قاشق غذاخوری عسل، 1 قاشق چای خوری پودر دارچین	همه مواد را در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.

نکاتی برای احساس سیری طولانی‌تر:

- پروتئین کافی: پودر پروتئین و ماست یونانی منابع خوبی از پروتئین هستند که باعث احساس سیری طولانی‌مدت می‌شوند.
- فیبر بالا: میوه‌ها، سبزیجات، دانه چیا و کتان سرشار از فیبر هستند که به هضم غذا کمک کرده و احساس سیری را افزایش می‌دهند.
- چربی‌های سالم: آجیل‌ها و دانه‌ها حاوی چربی‌های سالم هستند که به شما انرژی می‌دهند و باعث احساس سیری می‌شوند.
- آب کافی: نوشیدن آب به هضم بهتر غذا و احساس سیری کمک می‌کند.

نکات دیگر

- برای شیرین کردن نوشیدنی‌ها می‌توانید از میوه‌های شیرین مانند موز، خرما یا عسل استفاده کنید.
- برای طعم بهتر می‌توانید از ادویه‌های مختلف مانند زنجبیل، دارچین، هل و وانیل استفاده کنید.

دستور دوم تهیه ۹ نوشیدنی پروتئینی مغذی و خوشمزه (۲۰۰ کالری)

نکته: مقادیر ذکر شده تقریبی هستند و ممکن است بسته به اندازه مواد اولیه و برندهای مختلف کمی متفاوت باشد. برای اندازه گیری دقیق، از یک ترازو استفاده کنید. همچنین، می‌توانید مواد را با توجه به ذائقه خود تغییر دهید و از سایر میوه‌ها و سبزیجات نیز استفاده کنید.

شماره	نام نوشیدنی	مواد اولیه	طرز تهیه
1	شیک موز و کره بادام زمینی	نیم موز متوسط، ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، ۲۴۰ میلی‌لیتر شیر سویا، یک قاشق چای‌خوری عسل	همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
2	اسموتی سیب و	نصف سیب متوسط، ۱ قاشق غذاخوری پروتئین وی، ۲۵۰ میلی‌لیتر	همه مواد را در مخلوط‌کن

شماره	نام نوشیدنی	مواد اولیه	طرز تهیه
	دارچین	شیر بادام، یک چهارم قاشق چای خوری دارچین، چند قطعه یخ	بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
3	شیک توت فرنگی و ماست یونانی	یک پیمانه توت فرنگی تازه، نصف پیمانه ماست یونانی، ۱ قاشق غذاخوری پروتئین سویا، چند قطعه یخ	همه مواد را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
4	اسموتی اسفناج و موز	یک پیمانه اسفناج تازه، نیم موز متوسط، ۲۵۰ میلی لیتر شیر گاو، یک قاشق غذاخوری عسل، چند قطعه یخ	همه مواد را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
5	شیک آووکادو و آناناس	یک چهارم آووکادو متوسط، نصف پیمانه آناناس تازه، ۲۴۰ میلی لیتر شیر نارگیل، یک قاشق غذاخوری دانه چیا، چند قطعه یخ	همه مواد را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
6	اسموتی بلوبری و گردو	یک پیمانه بلوبری تازه، یک چهارم پیمانه گردو خرد شده، ۲۵۰ میلی لیتر شیر بادام، یک قاشق غذاخوری عسل، چند قطعه یخ	همه مواد را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
7	شیک هویج و پرتقال	یک هویج متوسط، نصف پرتقال، ۲۵۰ میلی لیتر شیر گاو، یک قاشق غذاخوری پروتئین وی، چند قطعه یخ	همه مواد را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
8	اسموتی کلم پیچ و سیب	یک پیمانه کلم پیچ خرد شده، نصف سیب متوسط، ۲۵۰ میلی لیتر شیر سویا، یک قاشق غذاخوری لیمو ترش، چند قطعه یخ	همه مواد را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.
9	شیک انبه و ماست یونانی	یک پیمانه انبه تازه، نصف پیمانه ماست یونانی، ۱ قاشق غذاخوری پروتئین سویا، چند قطعه یخ	همه مواد را در مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یکدست شود مخلوط کنید.

نکات مهم:

- برای کاهش کالری، می توانید از شیر بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید.
- برای افزایش فیبر، از دانه های چیا یا کتان استفاده کنید.
- برای طعم بهتر، می توانید از ادویه های مختلف مانند زنجبیل، هل یا وانیل استفاده کنید.
- این نوشیدنی ها را می توانید به عنوان صبحانه، میان وعده یا پس از تمرین مصرف کنید.

توجه: این جدول تنها یک نمونه است و شما می توانید با ترکیب مواد مختلف، نوشیدنی های پروتئینی متنوع و خوشمزه ای را تهیه کنید.

ادامه نمونه دستورات غذایی برای تهیه وعده‌های غذایی حاوی ۲۰۰ کالری:

نمونه سوم:

برای تهیه یک وعده غذایی مایع با ۲۰۰ کالری و پروتئین بالا، می‌توانید از ترکیب زیر استفاده کنید:

مواد لازم:

۱- پیمانه شیر بادام بدون شکر (۳۰ کالری)

۱/۲ پیمانه ماست یونانی بدون چربی (۵۰ کالری)

۱- پیمانه اسفناج تازه (۷ کالری)

۱/۲ موز (۵۰ کالری)

۱- قاشق غذاخوری پودر پروتئین وی (۶۰ کالری)

طرز تهیه:

۱. همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید.

۲. مخلوط‌کن را روشن کنید و تا زمانی که مواد کاملاً ترکیب شوند و یکدست شوند، مخلوط کنید.

۳. نوشیدنی آماده شده را در لیوان بریزید و بلافاصله مصرف کنید.

این ترکیب حدود ۲۰۰ کالری و مقدار زیادی پروتئین دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا انرژی لازم را برای فعالیت‌های روزانه‌تان داشته باشید.

نمونه چهارم:

مواد لازم:

- ۱ پیمانه شیر سویا بدون شکر (۸۰ کالری)

- ۱/۲ پیمانه توت فرنگی تازه (۲۵ کالری)

- ۱/۲ پیمانه ماست یونانی بدون چربی (۵۰ کالری)

- ۱ قاشق غذاخوری پودر پروتئین وی (۶۰ کالری)

طرز تهیه:

1. همه مواد را در مخلوط کن بریزید.

2. مخلوط کن را روشن کنید و تا زمانی که مواد کاملاً ترکیب شوند و یکدست شوند، مخلوط کنید.

3. نوشیدنی آماده شده را در لیوان بریزید و بلافاصله مصرف کنید.

نمونه پنجم:

مواد لازم:

- ۱ پیمانه شیر بادام بدون شکر (۳۰ کالری)

- ۱/۲ پیمانه بلوبری تازه (۴۰ کالری)

- ۱/۲ پیمانه ماست یونانی بدون چربی (۵۰ کالری)

- ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی طبیعی (۸۰ کالری)

طرز تهیه:

- ۱. همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید.**
- ۲. مخلوط‌کن را روشن کنید و تا زمانی که مواد کاملاً ترکیب شوند و یکدست شوند، مخلوط کنید.**
- ۳. نوشیدنی آماده شده را در لیوان بریزید و بلافاصله مصرف کنید.**

