

## دستور پخت غذاهایی که با تهیه آنها می‌توانید لاغر شوید و عضله سازی کنید

# رژیم تخم مرغی

اگر تصمیم دارید وزن کم کنید بهترین راه تهیه غذاهای رژیمی با تخم مرغ است. روش تهیه این نوع غذاها بسیار ساده است و در کمترین زمان ممکن می‌توانید با استفاده از تخم مرغ و روغن زیتون غذاهای رژیمی لذیذی درست کنید و نگران افزایش وزن‌تان هم نباشید و از طرف دیگر عضله‌های قوی برای خودتان بسازید.

مهدیه تقوی‌راد

### ویژه رژیم‌ها



#### املت اسفناج

آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر  
پخت ۳۰ دقیقه

**مواد لازم**  
اسفناج: ۴۰۰ گرم  
تخم مرغ: ۴ عدد  
کره: یک قاشق غذاخوری  
پاپریکا: یک دوم قاشق چای خوری  
نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

**روش تهیه**  
۱: اسفناج‌ها را خرد کنید. کره را داخل تابه بریزید تا به حالت مایع درآید. سپس اسفناج‌ها را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید تا آب آن کشیده شود.  
۲: تخم‌مرغ‌ها را داخل یک کاسه بشکنید، سپس مقداری نمک و فلفل سیاه به آنها اضافه کرده و با چنگال هم بزنید.  
۳: تخم‌مرغ‌ها را روی اسفناج بریزید. در ادامه بگذارید تا املت سفت و منسجم شود.  
۴: پس از اینکه املت تقریباً پخته شد پودر پاپریکا را روی آن بریزید.

مصرف این املت باعث کاهش فشارخون، کنترل قند خون و کاهش سطح کلسترول خون شده و در نتیجه از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.



#### املت نخود سبز

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۲ نفر  
پخت ۱۵ دقیقه

**مواد لازم**  
نخودسبز پخته یا نیمه آماده: یک لیوان  
تخم مرغ: ۴ عدد  
نمک و فلفل: به مقدار لازم

**روش تهیه**  
۱. تخم‌مرغ‌ها را داخل کاسه‌ای بشکنید، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. با چنگال هم بزنید تا تخم‌مرغ‌ها کف کنند. داخل تابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا داغ شود سپس تخم‌مرغ‌های زده شده را داخل تابه بریزید و پخش کنید.  
۲. نخودفرنگی‌های پخته شده را روی تخم‌مرغ‌ها بریزید و تابه را کمی تکان دهید تا نخودسبزها پخش شوند. صبر کنید تا املت خودش را بگیرد. پس از اینکه املت سفت شد، آن را تا نیمه تا کنید. بگذارید تا یک طرف املت طلایی شود. سپس برگردانید تا طرف دیگر نیز طلایی شود.

در صورت تمایل می‌توانید اسفناج و گوجه فرنگی را نیز به املت نخودسبز بیفزایید.

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه  
پخت ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۳ نفر

**مواد لازم**  
سینه مرغ: یک عدد  
تخم مرغ: ۲ عدد  
فلفل دلمه‌ای: یک عدد  
گوجه فرنگی ریز: ۲ عدد  
پنیر: ۹۰ گرم  
روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری  
پیازچه: به مقدار لازم



### دلمه تخم مرغ

**روش تهیه**  
۱. فلفل دلمه‌ای را برش دهید و داخل آن را خالی کنید. گوجه فرنگی، پیازچه و پنیر را هم خرد کرده و رنده کنید. تخم‌مرغ را داخل فلفل دلمه‌ای بریزید.  
۲. مرغ‌ها را خرد کرده، روغن زیتون را روی حرارت ملایم بگذارید. مرغ‌ها را در آن تفت دهید.  
۳. بعد از سرخ شدن روی مرغ‌ها دویزه بریزید و هم بزنید. مرغ‌ها را داخل فلفل دلمه‌ای بگذارید و روی آن پیازچه بریزید.  
۴. روی مواد درون فلفل دلمه‌ای را با پنیر بپوشانید و مدت ۳۰ دقیقه در دمای ۱۷۵ درجه قرار دهید تا بپزد.

دلمه تخم مرغ سرشار از پروتئین، مواد معدنی، ویتامین‌های مختلف به ویژه آهن، ویتامین A، B6 و B12 است.

### تخم مرغ شیرین

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۳ نفر  
پخت ۳۰ دقیقه



**مواد لازم**  
تخم مرغ: ۲ عدد  
ماست یونانی: ۴ قاشق غذاخوری  
شکر نارگیل: یک قاشق غذاخوری  
روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری  
عسل: یک قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را از یکدیگر جدا کنید.  
۲. دو قاشق ماست یونانی و یک قاشق شکر نارگیل را به زرده تخم‌مرغ اضافه کنید.  
۳. سفیده تخم‌مرغ را در یک ظرف دیگر هم بزنید تا کف کند سپس زرده و سفیده را با یکدیگر ترکیب کنید.  
۴. تابه را روی حرارت قرار دهید و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون درون آن بریزید. مواد اولیه را داخل تابه بریزید و صبر کنید تا مواد سفت شود.  
۴. املت را تا کنید و در ظرفی قرار دهید. سپس املت رژیمی را با ۲ قاشق غذاخوری ماست یونانی و بلوبری و گرانولا تزئین کنید.

مقداری عسل روی تخم مرغ بریزید تا طعم آن شیرین شود.

### تخم مرغ رول

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۵ نفر  
پخت ۳۰ دقیقه



**مواد لازم**  
پیاز متوسط: یک عدد  
هویج متوسط: یک عدد  
یک عدد تخم مرغ: ۴ عدد  
پودر پیاز و فلفل سیاه: اندکی  
روغن زیتون: یک قاشق چای خوری  
ژامبون گوشت ورقه‌ای: ۳۰۰ گرم

**روش تهیه**  
۱. پیاز را خرد کنید و همراه روغن زیتون تفت دهید.  
۲. هویج رنده شده را به پیاز اضافه کنید. سپس مقداری نمک، فلفل و پودر پیاز را به محتویات ماهیتابه اضافه کنید.  
۳. در یک ظرف دیگر تخم‌مرغ‌ها را بشکنید. سپس نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. تخم‌مرغ‌ها را هم بزنید تا کاملاً یکدست شود و آن را داخل ماهیتابه بریزید.

برای تزئین غذا می‌توان از ژامبون استفاده کرد اما نباید حجم آن زیاد باشد.

### تخم مرغ رژیمی و سبزی

آماده‌سازی ۲۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر  
پخت ۳۰ دقیقه



**مواد لازم**  
اسفناج: ۲۰۰ گرم  
پنیر: ۵۰ گرم  
تخم مرغ: ۳ عدد  
گوجه گیلاسی خرد شده: ۶ عدد  
شیر کم چرب: یک چهارم فنجان  
روغن زیتون: یک قاشق چای خوری  
بادام زمینی: یک قاشق غذاخوری  
جعفری خرد شده: به میزان دلخواه

**روش تهیه**  
۱. اسفناج و جعفری را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً خرد شود و سپس مقداری شیر به آن اضافه کنید.  
۲. سفیده‌های تخم‌مرغ را جدا کرده و زرده تخم‌مرغ را در یک ظرف بریزید. مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کنید. این ترکیبات را درون مخلوط کن بریزید و مجدداً تمام مواد را با یکدیگر ترکیب کنید.  
۳. ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید تا کمی گرم شود. یک قاشق چای خوری روغن زیتون درون آن بریزید. مقداری از مایه را در ماهیتابه بریزید و اجازه دهید تا تخم‌مرغ پخته شود.

برای تزئین غذا از پنیر و گوجه گیلاسی یا یک قاشق بادام زمینی خرد شده استفاده کنید.