



10 Resep Makan Siang Jadi Jadi Rendah Karbohidrat dan Tinggi Protein yang Bisa Dipersiapkan Sebelumnya

Description

Pilihan Makan Siang Rendah Karbohidrat Untuk Dibuat Sebelumnya

Untuk hari-hari musim panas yang sibuk, menyiapkan makanan sebelumnya dapat benar-benar membuat hidup menjadi lebih mudah. Resep makan siang rendah karbohidrat ini memiliki maksimal 14 gram karbohidrat per porsi dan sempurna untuk disiapkan sebelumnya untuk minggu yang sibuk. Mereka juga merupakan pilihan yang bagus bagi mereka yang ingin mendapatkan lebih banyak protein, dengan setidaknya 15 gram per sajian. Kombinasi ini dapat membantu Anda merasa puas sambil mendukung tujuan nutrisi Anda. Pilihan seperti Chicken Salad-Stuffed Avocados atau Smoked Trout Salad with Herb & Horseradish Dressing membuat mudah dan enak untuk memiliki makan siang sehat.

Chicken Salad-Stuffed Avocados

Buatlah salad ayam sehat sendiri yang disajikan di dalam alpukat alih-alih roti dan siap untuk disantap sepanjang minggu!

Spinach & Artichoke Salad with Parmesan Vinaigrette

Berkat inspirasi dari hidangan pesta klasik, salad sederhana ini dapat langsung disajikan atau dibagi ke dalam wadah kecil tertutup untuk seminggu makan siang lezat.

Avocado Ranch Chicken Salad

Alpukat membuat sajian daging ayam ini begitu creamy dan sehat. Sedikit dressing ranch dengan cabai jalapeño asin menambahkan sentuhan pedas pada hidangan makan siang klasik ini.

Smoked Trout Salad with Herb & Horseradish Dressing

Salad utama tanpa memasak ini mengombinasikan dressing yang penuh rasa dengan horseradish tajam dan crème fraîche asam dengan ikan trout asap.

Deconstructed Cobb Salad

Dengan variasi Cobb salad klasik ini, semua orang memiliki pilihan untuk makan semua bahan sehat –

sayuran, ayam, telur, bacon, dan alpukat – bersama atau terpisah.

Chicken Curry Cup of Noodles

Sup cup ini dipenuhi dengan rasa, berkat satu sendok pasta kari merah Thailand. Mi zucchini memiliki rasa lembut yang serbaguna sehingga tidak hanya cocok untuk resep sup tetapi juga menambahkan sedikit sayur.

Ringkasan

Untuk hari-hari musim panas yang sibuk, menyiapkan makanan lebih awal dapat membuat hidup lebih mudah. Resep makan siang rendah karbohidrat ini memiliki maksimal 14 gram karbohidrat per porsi dan sempurna disiapkan lebih awal untuk minggu-minggu yang sibuk. Mereka juga merupakan pilihan yang bagus bagi yang ingin mendapatkan lebih banyak protein, dengan setidaknya 15 gram per porsi. Kombinasi ini dapat membantu Anda merasa kenyang sambil mendukung tujuan gizi Anda. Pilihan seperti Chicken Salad-Stuffed Avocados atau Smoked Trout Salad with Herb & Horseradish Dressing akan menjadikan makan siang sehat menjadi lebih mudah dan lezat.

Apakah Anda tertarik untuk mencoba resep-resep makan siang rendah karbohidrat ini? Bagikan pengalaman Anda atau resep favorit Anda di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)