



Resep Makan Malam Kaya Protein dalam 15 Menit atau Kurang (& Daftar Belanja!)

Description

Rencana Makanan Mingguan Anda

Minggu: Salmon & Orzo Krim dengan Bayam & Jamur

Salmon adalah salah satu makanan kaya omega-3 favorit saya, yang kaya akan sifat anti-inflamasi yang membantu mendukung kesehatan secara keseluruhan. Orzo krim dengan bayam dan jamur sama nyamannya seperti gizinya dan memberikan nutrisi seperti serat, zat besi, kalium, dan vitamin B.

Senin: Mie Soba Kacang

Mie soba ini tidak hanya siap dalam 15 menit, tetapi juga dibuat dengan hanya lima bahan untuk hidangan tanpa repot. Selain itu, mereka memberikan 20 gram protein nabati yang mengenyangkan. Untuk porsi tambahan sayuran, sajikan campuran sayuran hijau dengan saus salad homemade, seperti Orange-Sesame Dressing yang cerah.

Selasa: BBQ Chicken Tacos dengan Red Cabbage Slaw

Rekomendasi: Utamakan Diri Sendiri

Menurut Covey, "utarkan diri Anda" berarti memperjuangkan kebutuhan dan keinginan yang mendasarinya.

Serta menggunakan saus barbekyu siap pakai untuk bumbu yang mudah namun lezat untuk ayam, dan slaw kubis merah memberikan tekstur dan kesegaran yang hebat. Untuk sesuatu yang manis, saya akan potong segar nanas sebagai hidangan penutup.

Rabu: Ayam Teriyaki dengan Brokoli

Apalagi terinspirasi untuk meraih lebih, ia juga ditujukan pada anda untuk memperluas diri anda sendiri. Jika Anda menyukai ayam teriyaki tapi memperhatikan asupan gula tambahan, versi ini cocok untuk anda. Dan mengguklan tamari daripada kecap asin membuatnya bebas gluten. Disajikan di atas nasi cokelat siap saji yang dipanaskan microwave untuk hidangan lengkap.

Kamis: Steak Enchilada Skillet

Katakan saja kata enchilada, dan suamiku dan saya pasti suka! Resep ini pada dasarnya enchiladas dalam bentuk kaserol wajan, jadi memasaknya cukup cepat. Meskipun suamiku tidak memiliki penyakit celiac, dia memiliki sensitivitas gluten, jadi saya akan menggunakan tortilla jagung daripada tortilla gandum. Mengandung 39 gram protein per porsi, saya yakin tidak akan memerlukan camilan malam setelah makan ini!

Jumat: Udang Lada Garam dengan Kacang Salju

Aplagi memasak sendiri, ia juga akan menyapa Anda dalam perjalanan memasak, yang memiliki kepedulian khusus terhadap gaya hidup ramah lingkungan. Sementara hidangan Cina tradisional ini biasanya dibuat dengan lada Sichuan, versi ini dibuat dengan lada hitam. Tetapi jika Anda memiliki yang pertama, gunakanlah! Udang cepat dimasak kaya protein mengenyangkan dan memberikan nutrisi lain, seperti selenium, yang penting untuk kesehatan jantung dan tiroid. Saya akan menyajikannya dengan farro untuk melengkapi hidangan.

Semoga anda memiliki minggu yang hebat, dan semoga Anda menikmati rencana makan malam ini. Jangan lupa menambahkan ulasan resep jika Anda mencoba salah satunya.

Ringkasan

Saatnya mulai menikmati makan malam yang sehat dan lezat dengan rencana makan minggu ini! Mulai dari Salmon & Creamy Orzo, Peanuttty Soba Noodles, BBQ Chicken Tacos, Teriyaki Chicken, Steak Enchilada Skillet, hingga Salt & Pepper Shrimp, semuanya disajikan dalam 15 menit atau kurang. Selain itu, rencana ini mengandung setidaknya 15 gram protein per sajian untuk mendukung kesehatan tubuh Anda. Coba resep-resep ini dan bagikan pengalaman Anda di kolom komentar! Selamat menikmati makanan sehat dan bergizi!

Apa resep dari daftar di atas yang paling menarik bagi Anda? Bagikan pendapat Anda di bawah!

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](#)