

لیست غذاهای چاق کننده

لیست غذاهای چاق کننده سریع و مناسب افزایش وزن را میتوانید در این پست ببینید

در این پست یاد میگیریم چه غذایی بخوریم و چطور این غذاها را درست کنیم تا چاق شویم

همچنین غذاهایی که در این پست میگوییم هیچ کدام مضر نیستند منظور ما فست فود نیست

بلکه غذایی را یاد میگیرید درست کنید که هم مفید و هم شما را چاق میکند

بنابراین اگر میخواهید با غذاهای خوش مزه هم وزن بگیرید و هم عضله بسازید این پست را از دست ندهید

بهترین غذای چاق کننده چیست؟



نمیتوان گفت چه غذایی بهترین غذا چاق کننده است

چراکه هر فرد ذائقه خاص خودش را دارد و همین باعث میشود که بهترین غذا برای هر فرد فرق کند

بنابراین سعی کردیم در این پست چندین غذا و لیست غذاهای چاق کننده را ارائه دهیم تا شما غذا مناسب خود را انتخاب کنید

لیست غذا های چاق کننده

اما به طور کلی یک غذا خوب باید چند ویژگی داشته باشد

یعنی غذای مفید باید شامل پروتئین، کربوهیدرات و ویتامین ها باشد

ویژگی یک غذا خوب چاق کننده چیست ؟



ویژگی غذا خوب چاق کننده

غذا ها باید ویژگی های مختلفی داشته باشند تا بتوانیم آن را در این فهرست قرار دهیم

یکی از این ویژگی ها پروتئین است. یک غذای خوب و مقوی باید سرشار از پروتئین باشد

وقتی ما میخواهیم عضله بسازیم حتما باید غذایی بخوریم که شامل پروتئین باشد

چراکه عضله از پروتئین ساخته میشود و وقتی میخواهیم چاق شویم حتما باید پروتئین میل کنیم

نکته بعدی که باید توجه کنیم کربوهیدرات است

شما باید مقدار کافی و به اندازه کربوهیدرات استفاده کنید تا بدن شما سنگین تر شود

لیست غذاهای چاق کننده

پس باید غذایی میل کنید که شامل کربوهیدرات هم باشد

اما نکته مهم اینجاست که اگر بیش از حد کربوهیدرات استفاده کنید دچار چاقی بیش از حد خواهید شد

پس باید یک رژیم غذایی کامل و دقیق داشته باشید تا هم وزن بگیرید و هم بدن از حالت عادی خارج نشود

لیست غذاهای چاق کننده سریع



لیست غذاهای چاق کننده

در این بخش فهرست غذاهایی که در وزن گرفتن و عضله سازی به شما کمک میکند را معرفی خواهیم کرد

از بین غذاهای زیر هر کدام که علاقه داشتید را در وعده های اصلی خود استفاده کنید

در کنار این غذا ها میتوانید برای هضم بهتر از سالاد و ماست هم استفاده کنید

سینه مرغ و برنج

لیست غذا های چاق کننده

اولین غذایی که با افزایش وزن شما کمک بسیار خوبی میکند ترکیب سینه مرغ و برنج است

میتوانید از سینه مرغ و برنج در وعده نهار یا شام استفاده کنید

تا ۲۰ قاشق برنج میل کنید ۱۲ گرم سینه مرغ را باید آماده کنید و با توجه به وزن بدنی که دارید بین ۳۰۰

توجه داشته باشید که وزن سینه مرغ را باید خام حساب کنید

ماهی و برنج

غذا بعدی که به چاقی شما کمک خوبی میکند ترکیب ماهی و برنج است

ماهی را به عنوان یک منبع خوب پروتئین و امگا ۳ استفاده میکنیم

و از برنج به عنوان منبع کربوهیدرات استفاده میکنیم

شما باید مجدداً ۱۲ تا ۲۰ قاشق برنج میل کنید و بین ۲۵۰ تا ۴۰۰ گرم ماهی میل کنید

نکته مهم این است که در این غذا حق استفاده از ماست را ندارید

خوراک لوبیا و نان جو

غذا بعدی که میتوانید یک میان وعده رژیمی و بسیار مفید باشد ترکیب لوبیا و نان جو است

لوبیا را به عنوان منبع پروتئین گیاهی انتخاب میکنیم و نان جو هم به عنوان کربوهیدرات در نظر میگیریم

از این خوراکی میتوانید به عنوان میان وعده و بین وعده های اصلی خود استفاده کنید

گوشت قرمز و برنج قهوه ای

غذای بعدی که بسیار پر طرف دار هم هست ترکیب گوشت قرمز و برنج قهوه ای است

از برنج قهوه ای استفاده میکنیم چرا که هضم بهتری نسبت به برنج سفید دارد

گوشت قرمز هم میتوانید از گوشت بوقلمون و یا گوساله استفاده کنید

لیست غذا های چاق کننده

سالاد و ذرت آب پز

غذا خوش طعم و خوش خوراک بعدی ترکیب ذرت آب پز و سالاد است.

ذرت منبع خوب نشاسته است و به افزایش وزن ما خیلی کمک میکند.

این غذا طعم متفاوتی نسبت به غذا های قبلی دارد و در رژیم به شما بسیار کمک میکند.

تخم مرغ و نان و یا سیب زمینی

شما به عنوان یک صبحانه خوب و یا یک میان وعده عالی میتوانید از تخم مرغ و نان جو استفاده کنید.

تا ۸ تخم مرغ را آب پز کنید و با نان جو میل کنید ۳ بستگی به وزنی که دارید از

هم به عنوان صبحانه و هم به عنوان میان وعده میتوانید از این غذا میل کنید.

میتوانید نان جو را با سیب زمینی هم عوض کنید.

کره بادام زمینی و نان جو

غذای بعدی که قصد معرفی آن را داریم یک میان وعده کامل است.

شما باید چند ورق نان جو آماده کنید و کمی کره بادام زمینی به آن اضافه کنید.

در صورت تمایل میتوانید به آن چندین گردو هم اضافه کنید.

الان میان وعده شما حاضر است و میتوانید میل کنید.

پاستا و گوشت

غذای بعدی که طعم خوبی هم دارد پاستا و گوشت قرمز است.

پاستا یک منبع خوب برای کربوهیدرات است و به خودی خود شما را چاق میکند.

از گوشت و یا سویا به عنوان پروتئین در کنار پاستا استفاده کنید.

لیست غذا های چاق کننده

از ای غذا هم میتوانید به عنوان یک وعده غذایی اصلی استفاده کنید

لازانيا

آخرین غذایی که قصد معرفی آن را داریم و باید در این لیست غذاهای چاق کننده باشد لازانیا است

این غذا از غذای های دیگر که معرفی کردیم چرب تر است

اما شما باید پنیر پیتزا را کم کنید و یا در صورت علاقه قطع کنید و از سس تند استفاده کنید

در این صورت شما یک غذای نسبتا رژیمی و خوش طعم و مناسب برای چاقی خواهید داشت

بهترین غذا چاق کننده صورت چیست ؟



بهترین غذا چاق کننده صورت

شما از هر کدام از غذاهایی که در بخش قبل معرفی کردیم میتوانید استفاده کنید

لیست غذاهای چاق کننده

ما چیزی به اسم لاغری و یا چاقی موضعی نداریم بنابراین نمیتوان گفت میخوایم فقط شکم را لاغر کنیم یا صورت را چاق کنیم.

شما با خوردن غذاهای بالا هم صورت خود را چاق خواهید کرد و هم سایز اندام بدن خود را چاق تر میکنید.

اما سعی کنید بیش از حد از این غذاها استفاده نکنید

نتیجه گیری

در این پست سعی کردیم شما را با بهترین غذاهای چاق کننده آشنا کنیم.

اگر تا به الان اطلاعی نداشتید چه غذایی بخورید دیگر مشکلی ندارید.

در نهایت اگر در مورد هر بخش از این مقاله سوال داشتید حتما در بخش نظرات با ما در میان بگذارید

لیست غذاهای چاق کننده را از بخش زیر دانلود کنید PDF همچنین اگر خواستید میتوانید