

## جدول كيتو دايت

### اليوم الأول

- الفطور يتكون من بيضتان كاملتان مقلتان في ملعقة من الزبدة بالإضافة إلى ملعقتان من الجبنة الكيري.
- يمكنك شرب كوب من القهوة أو الشاي مع الوجبة بدون سكر أو تحلية.
- بالنسبة للغداء يكون عبارة عن قطعة من الدجاج المشوية تعادل مائة وخمسين جرام.
- يضاف بجانبها خمسين جرام من الملفوف أو الخضار السوتيه.
- يتم تشويح الخضار مع فص ثوم وملعقة من الزبدة وملعقة من صلصة الطماطم كما يمكن إضافة البهارات.
- على العشاء يمكن تناول مائة جرام من القشطة تضاف إليها ملعقة من الكاكاو الخام المحلى وتسوى في الميكرويف ثم توضع في المبرد لمدة ساعة.
- هذه الحلوي تعرف بحلى الكيتون ويمكن تناول ثلاثة جرامات من حبوب دوار الشمس كعشاء.

### اليوم الثاني

- بيضتان مسلوقتان أو ملعقة من اللبنة وعليها ملعقة من زيت الزيتون.
- يضاف إلى الوجبة شرائح من الزيتون الأسود أو خيارا كبيرة مقطعة شرائح.
- يسمح بتناول كوب شاي أو قهوة مع الوجبة.
- للغداء تناول حساء البروكلي بالجبنة أو سلطة الدجاج المشوي مع الافوكادو.
- للعشاء يسمح بتناول قطعتين من الشوكولاتة الدارك مع خمس حبات من الجوز

### اليوم الثالث

- اصنع اومليت البيض بالطريقة المعتادة ويتكون من بيضتان مع ملعقة من كريمة الطهي وملعقة من زيت الزيتون.
- أضف إلى الطبق حفنة من شرائح الزيتون مع خمسين جرام من الفلفل وخمسين جرام من الطماطم بالإضافة إلى رشاة من الملح والفلفل الأسود.
- يتم تناول الأومليت بدون خبز فهو وجبة متكاملة.
- بالنسبة للغداء فالطبق عبارة عن سلطة الملفوف بالتونة الخالية من الزيت.
- تتكون الوجبة من خمسين جرام من الملفوف مع علبه من التونة بدون زيت.
- يمكن إضافة المايونيز والملح والفلفل وتناول بيضة مسلوقة مع الوجبة.
- حضر موس الفراولة البارد ويتكون من مائة جرام من القشطة الطازجة مخلوطة مع أربع حبات من الفراولة بالإضافة إلى الجبنة الكيري وملعقة من سكر الدايت المناسب لنظام الكيتو.

### اليوم الرابع

- يمكنك تحضير البانكيك الكيتوني وتناوله على الفطور.
- يتكون البانكيك من ست ملاعق من دقيق اللوز مع مع ثلاث قطع من الجبنة الكيري بالإضافة إلى بيضتان.
- يضاف إلى هذا الخليط بعض السكر المناسب للدايت للتحلية مع ملعقة من البيكنج بودر والفانيليا ورشة من القرفة.
- تخط المكونات وتخبز وتؤكل كوجبة.
- في الغداء يمكنك إدخال منتجات الأسماك كسمك السلمون مع البروكلي.
- طبق بودنيق الشوكولاته على العشاء ويحضر من مائة جرام من القشطة وملعقة كبيرة من الكاكاو بودره بالإضافة إلى ملعقة من الملح المناسب للدايت.

## اليوم الخامس

- في هذا اليوم من جدول وجبات كيتو دايت يمكنك تناول طبق من الأومليت والجبن مع سلطة خضراء خفيفة.
- على الغداء تناول طبق من القرنبيط بالبشاميل مع اللحم المفروم.
- بالنسبة للعشاء يمكن تناول خمس حبات من اللوز أو الجوز مع قطعة من الجبن كيري بالإضافة إلى كوب من الشاي أو القهوة.

## اليوم السادس

- تناول بيتزا الكيتون على الفطور والتي تتكون من ثلاث بيضات بدلاً من الدقيق.
- يضاف إليها السبانخ والبصل والطماطم والفاصوليا والماشروم المقطع شرائح ويمكن تنبيلها بالملح والفلفل.
- على الغداء تناول قطعة من الدجاج محشية بالجبن والسبانخ ومشوية على الجريل مع سلطة الخس.
- للعشاء تناول آيس كريم الفراولة ويتكون من خمسين جرام من كريمة الخفق مع أربع حبات من الفراولة وسكر الدايت المناسب.

## اليوم السابع

- شكشوكة البيض مع كوب من الشاي أو القهوة على الفطور.
- الغداء يمكنك تناول دجاج كنتاكي على طريقة الكيتو مع سلطة الكول سلو الكيتو.
- العشاء حبتين من الجوز مع قطعة من الجبنة كيري بالإضافة إلى كوب من الشاي.
- يمكنك التنويع بين تلك الأصناف أو تجربة أصناف أخرى مناسبة لنظامك الغذائي مع حساب السرعات الحرارية في كل وجبة.