

جدول كيتو دايت لمدة شهر

يُمكن أن يتم اتباع الحمية الكيتونية الغذائية لمدة شهر كامل على أن يتم الالتزام بالوجبات الثلاثة في اليوم والاهتمام أيضًا بعدم تفويت الأيام الخاصة بالرجيم، حتى لا يتأثر معدل انخفاض كتلة الجسم على مدار الرجيم، ولا سيما أن اتباع نظام الكيتو دايت يُحول الجسم من الاعتماد على حرق السكريات إلى الاعتماد على حرق الدهون من أجل الحصول على الطاقة، ويأتي نظام الكيتو جدول كيتو دايت pdf لمدة شهر على النحو التالي:

اليوم الأول

- وجبة الإفطار (٣٩٥ سعر حراري 2): (بيضة مقالية باستخدام ملعقة زبدة + ٢ قطعة جُبْن كيري + ثمرة خيار + كوب واحد من الشاي أو القهوة غير المحلى).
- وجبة الغذاء (٤٣٣ سعر حراري): (قطعة دجاج مشوي بالفرن (١٥٠ جرام) مع إضافة ملعقة من زيت الزيتون إليها + ٥٠ جرام من الخضار السوتيه (الكرنب - الملفوف)، مضاف إليه فص من الثوم، ملعقة من صلصة الطماطم، ملعقة من الزبدة مع البهارات).
- وجبة العشاء (٤٣٨ سعر حراري): (مشروب الكيتون المحلى وهو: (١٠٠ جرام قشطة طازجة + سكر تحلية + ملعقة من مسحوق الكاكاو)، ويتم خفقهم معًا لمدة دقيقة وتوضع في المجمد لمدة ٦٠ دقيقة) + ٣ جرام من حبوب تباع الشمس.

اليوم الثاني

- وجبة الإفطار (٣٣٠ سعر حراري 2): (بيضة مسلوقة بملعقة زبد + ملعقة طعام من زيت الزيتون + ثمرة خيار كبيرة الحجم + شرائح زيتون أسود + كوب شاي أو قهوة).
- وجبة الغذاء (٥٤٥ سعر حراري): (طبق من شوربة البروكلي بالجبن + طبق من سلطة الدجاج المشوي).
- وجبة العشاء (٣١٧ سعر حراري): (خمس حبات من المكسرات (يُفضل اللوز) + ٢ قطعة من الشوكولاتة (ليندت ٨٥))

اليوم الثالث

- وجبة الإفطار (٣٤١ سعر حراري): (طبق أوملت بيض مخفوق مكون من: (بيضتين + ملعقة من زيت الزيتون + ملعقة طعام من كريمة الطبخ + شرائح زيتون أسود (٢٠ جرام) + ٥٠ جرام فلفل رومي اخضر + ٥٠ جرام صلصة من الطماطم + قليل من الملح والفلفل الأسود).
- وجبة الغذاء (٣٣٩ سعر حراري): (طبق سلطة تونة بالكرنب مكون من: (٥٠ جرام من شرائح الكرنب + ١٨٠ جرام من التونة + بيضة واحدة مسلوقة + ملعقة من المايونيز + ملح + فلفل).
- وجبة العشاء (٣٧٧ سعر حراري): (كوب من موس الفراولة مكون من: (١٠٠ جرام قشطة طازجة + ملعقة محلى + ٤ حبات متوسطة الحجم من الفراولة + حبة كيري)

اليوم الرابع

- وجبة الإفطار (٥٦٤ سعر حراري): (بان كيك كيتوني مكون من: (٣ حبات من الجبن كيري + ٢ بيضة + ٦ ملاعق من دقيق اللوز + قليل من القرفة + قليل من الفانيليا + بيكنج بودر).
- وجبة الغذاء (٤٠٧ سعر حراري): (طبق من سمك السلمون (١٧٠ جرام) + مع طبق البروكلي المطهي بالفرن ٥٠ جرام مضاف إليه ملعقة من زيت الزيتون)
- وجبة العشاء (٣١٩ سعر حراري): (بودنج شوكولاتة مكون من ١٠٠ جرام من القشدة + ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو + ملعقة من المحلى)

اليوم الخامس

- وجبة الإفطار (٣٨٣ سعر حراري): (طبق أو مليت محشي بالجبن
- وجبة الغذاء (٦٤٤ سعر حراري): (طبق من بشاميل القرنبيط المطهي باللحم المفروم.
- وجبة العشاء (٣١٧ سعر حراري 5): (حبات من مكسرات اللوز + حبة من جُبْن الكيري أو أي نوع جُبْن آخر + فنجال قهوة أو كوب شاي.

اليوم السادس

- وجبة الإفطار (٤٢٧ سعر حراري): (وجبة بينزا سريعة كيتونية تتكون من (٤٠ جرام من السبانخ + نصف كوب جبن موزاريلا + ٣ بيضات + ٣٠ جرام بصل مقطّع إلى شرائح + ٥٨ جرام من فطر المشروم + ٤٠ جرام فلفل أخضر + أوريغانو + بهارات + فلفل أسود + ملعقة من صلصة الطماطم + ملعقة من زيت الزيتون.
- وجبة الغذاء (٨١٨ سعر حراري): (دجاج محشي سبانخ وجبن، مكون من: ٢٠ جرام من السبانخ + ١١٦ جرام صدور دجاج + ٢ ملعقة طعام من أي نوع جُبْن كريمي + ملعقة زبدة + بيضة + كوب بروتين بدون نكهة + أوريغانو + ملح + فلفل + مسحوق ثوم + بصل)
- وجبة العشاء (١٨٥ سعر حراري): (كأس من آيس كريم الفراولة.

اليوم السابع

- وجبة الإفطار (٣٩٦ سعر حراري 20): (جرام شرائح زيتون أسود + ٢ بيضة مسلوقة + ملعقة من زيت الزيتون + كوب شاي أو قهوة.
- وجبة الغذاء (٦٦٥ سعر حراري): (وجبة من دجاج الألفريديو مكونة من ١٥٠٠ جرام دجاج وزبد وزيت زيتون وكريمة طبخ ملح وفلفل وبهارات + طبق سلطة كرنب.
- وجبة العشاء (٢٠٥ سعر حراري): (كوب بارد من القهوة الدهنية.

اليوم الثامن

- وجبة الإفطار (٢٧٠ سعر حراري): (طبق من أو مليت البيض (شكشوكة) + كوب قهوة أو شاي.
- وجبة الغذاء (٧٠٨ سعر حراري): (قطعة من الدجاج الكيتوني (كنتاكي) + طبق سلطة كولسلو.
- وجبة العشاء (١١٨ سعر حراري): (قطعة من الجُبْن كيري + ٢ حبة لوز + كوب شاي.

اليوم التاسع

- وجبة الإفطار (٤٢٥ سعر حراري): (طبق كبد ضاني مطهي بالحمص + كوب شاي أو قهوة.
- وجبة الغذاء (٧٧٩ سعر حراري): (طبق محشي متوسط الحجم (كوسة بالكريمة)
- وجبة العشاء (١٠٠ سعر حراري): (كوب من القهوة البروتينية المكون من سكوب بروتين مع البن.

اليوم العاشر

- وجبة الإفطار (٤٤٥ سعر حراري): (بودينج شيا بالشوكولاتة + كوب قهوة أمريكية
- وجبة الغذاء (٥٤٣ سعر حراري): (طبق شوربة دجاج بالكرنب
- وجبة العشاء (١٤٤ سعر حراري): (طبق من سلطة الخضار مكون من: (طماطم، خس، وعصير ليمون)

اليوم الحادي عشر

- وجبة الإفطار (٣١٣ سعر حراري 100): (جرام من الطماطم والخيار + بيض مطهي بالجبن الشيدر.
- وجبة الغذاء (٣٨٩ سعر حراري): (طبق خضار بروكلي + طبق سلمون مشوي.
- وجبة العشاء (٣٨٠ سعر حراري): (كوب من موس الفراولة.

اليوم الثاني عشر

- وجبة الإفطار (٤١٤ سعر حراري): (بيض عيون مقلي مع جُبْن حلوم مشوي + ثمرة طماطم صغيرة
- وجبة الغذاء (٥٤٢ سعر حراري): (رغيف لحم (ميت لوف).)
- وجبة العشاء (١٢٨ سعر حراري 2): (قطعة من الشوكولاتة ليندت (٨٥%) + ٥ حبات من الجوز).

اليوم الثالث عشر

- وجبة الإفطار (٤٠٢ سعر حراري): (طبق من البيض المخفوق (سكرامبل بيض) مع ملعقة من الزبد + ثمرة خيار + كوب قهوة دهنية.
- وجبة الغذاء (٨٣٥ سعر حراري): (قطع صدر دجاج محمر بالزبد + خضار بروكلي محم بالزيت النباتي + طبق من سلطة الأفوكادو مضاف إليه صوص اللوز).

اليوم الرابع عشر

- وجبة الإفطار (٦٠٨ سعر حراري 15): (جرام فقط من الكبد الضاني المعدة بالزبدة + فلفل أخضر + طبق سلطة خس وزيتون).
- وجبة الغذاء (٧٩٢ سعر حراري): (قطعة برجر لحم مضاف إليه صوص الأفوكادو

اليوم الخامس عشر

- وجبة الإفطار (٤٥٢ سعر حراري): (فائف بيض وسبانخ بالجبن الكريمي).
- وجبة الغذاء (٥٨٠ سعر حراري): (طبق من شوربة الكوسة بالدجاج + طبق من سلطة الجرجير والفراولة).

اليوم السادس عشر

- وجبة الإفطار (٤٢٩ سعر حراري): (طبق عجة مكون من الكوسة وقطع الجُبْن الشيدر).
- وجبة الغذاء (٥٨٩ سعر حراري): (ستيك لحم مع القرنبيط).

اليوم السابع عشر

- وجبة الإفطار (٤٢٩ سعر حراري): (طبق بيض مخفوق بالصلصة (شكشوكة).
- وجبة الغذاء (٦٦٥ سعر حراري): (صدر دجاج مطهية الليمون والزبد + صوص أفوكادو).

اليوم الثامن عشر

- وجبة الإفطار (٣٨٧ سعر حراري 3): (بيضات مخفوقة (سكرامبل بيض) باستخدام ٢ ملعقة من الزبدة.
- وجبة الغذاء (٦٩٦ سعر حراري): (وجبة قرع باللحم المفروم (تكساس فرايز).

اليوم التاسع عشر

- وجبة الإفطار (٥٨٨ سعر حراري 3): (بيضات مخفوقة (سكرامبل بيض) بملعقتين زبدة + ١٠٠ جرام من اللحم الضاني المطبوخ + ملعقة من القشدة الرائبة).
- وجبة الغذاء (٤٦٨ سعر حراري): (طبق سلمون بالفرن مكون من: (١٧٠ جرام من سمك السلمون + عصير ليمونة واحدة + بهارات + ٢ ملعقة زبدة).

اليوم العشرين

- وجبة الإفطار (٣٧٧ سعر حراري): (ثلاث بيضات مسلوقة + ملعقة من زيت الزيتون + ملعقة لبن رائب + ملعقة زيت زيتون + ثمرة خيار + ٢٠ جرام شرائح زيت زيتون).
- وجبة الغذاء (٧٨١ سعر حراري): (صدر دجاج مشوي + طبق كوسة مشوية + كأس من آيس كريم الشوكولاتة).

اليوم الحادي والعشرين

- وجبة الإفطار (٢٨٨ سعر حراري 3): (بيضة مقوية + ملعقة من الزبدة + كوب شاي أو قهوة).
- وجبة الغذاء (٩٢٨ سعر حراري): (طبق من الدجاج بالكاجو على الطريقة الصينية + طبق أرز بالقرنبيط).

اليوم الثاني والعشرين

- وجبة الإفطار (٣٠٥ سعر حراري): (طبق من أومليت البيض والخضار مكون من: ٣ بيضة + ملعقة كبيرة من الزبد + ٢٠ جرام سبانخ + ٥٠ جرام فلفل أخضر).
- وجبة الغذاء (٧٣٨ سعر حراري): (طبق محشي ورق عنب باللحم المفروم + وجبة سناك خفيفة عبارة عن ٣ قطع شوكولاتة داكنة + ٥ حبات جوز).

اليوم الثالث والعشرين

- وجبة الإفطار (٤٩٥ سعر حراري): (كوب كابتشينو كيتوني + كوب بان كيك كيتوني).
- وجبة الغذاء (٨٣٥ سعر حراري): (طبق سلطة (شاورما الدجاج) مع الطحينة).

اليوم الرابع والعشرين

- وجبة الإفطار (٣٨٩ سعر حراري): (كوب من سموثي الفراولة والأفوكادو).
- وجبة الغذاء (٨٢٤ سعر حراري): (نصف دجاجة مقلي بالسمن + طبق سلطة خيار باللبن الرائب).

اليوم الخامس والعشرين

- وجبة الإفطار (٤٥٢ سعر حراري): (كرات بيض وسبانخ بالجبن الكريمي (كيري)).
- وجبة الغذاء (٥٨٩ سعر حراري): (طبق ستيك اللحم مع القرنبيط).

اليوم السادس والعشرين

- وجبة الإفطار (٤٠٢ سعر حراري 3): (بيضات مخفوقة سكرامبل بملعقة زبدة + ثمرة خيار + كوب من القهوة الدهنية).
- وجبة الغذاء (٧٩٢ سعر حراري): (قطعة من برجر اللحم الضاني مع صوص الأفوكادو).

اليوم السابع والعشرين

- وجبة الإفطار (٤٢٩ سعر حراري): (طبق شكشوكة بيض).
- وجبة الغذاء (٦٩٦ سعر حراري): (طبق قرع باللحم المفروم (تكساس فرايز)).

وبعد الانتهاء من جدول ريجيم الكيتو السابق؛ يتم قياس الوزن، ومن ثم الانتقال إلى مرحلة جديدة من الحمية الغذائية أو الاستمرار على نفس الحمية الغذائية، ويُفضل الرجوع هنا إلى أخصائي التغذية.