

## اليوم الأول كيتو دايت في رمضان

<p>محشي كيتوني: يتكون من باذنجانة متوسطة الحجم وعدد 2 كوسة. الحشوة:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. كوب لحم مفروم مع ليه.</li> <li>2. بصلة صغيرة.</li> <li>3. حبة طماطم صغيرة.</li> <li>4. نصف ملعقة معجون طماطم.</li> <li>5. ملح، فلفل، بودرة البصل والثوم.</li> </ol>	الإفطار
<p>• عدد 3 بيضة مسلوقة. • تبولة كيتونية تتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 كوب كرفس + حبة طماطم وسط.</li> <li>2. حبة بصل صغيرة.</li> <li>3. عصير ليمون.</li> <li>4. ملعقتين أكل من زيت الزيتون.</li> </ol>	السحور
<p>سموشي الفراولة الكيتوني يتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 حبات فراولة وسط.</li> <li>2. كوب من حليب اللوز أو جوز الهند.</li> <li>3. فانيليا سائلة.</li> <li>4. سكر ستيفيا.</li> </ol>	التحلية
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 120 : غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 25 : غرام.</li> <li>3. البروتين 82 : غرام.</li> </ol>	نسب الماكروز

## اليوم الثاني كيتو دايت في رمضان

<p>• فخذ دجاج كبير مقلي بملعقتين من الزبدة.</p>	الإفطار
---	---------

<p>• تبولة كيتونية تتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2كوب كرفس + حبة طماطم وسط.</li> <li>2. حبة بصل صغيرة.</li> <li>3. عصير ليمون.</li> <li>4. ملعقتين أكل من زيت الزيتون.</li> </ol>	
<p>تونا تتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. علبتين تونة 200 غرام</li> <li>2. ملعقتين أكل من زيت الزيتون.</li> <li>3. ليمونة.</li> <li>4. خضراوات ورقية.</li> </ol>	السحور
<p>3مكعبات من كاكاو دارك 85% حوالي 30 غرام.</p>	التحلية
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 120 : غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 24 : غرام.</li> <li>3. البروتين 82 : غرام.</li> </ol>	نسب الماكروز

### اليوم الثالث كيتو دايت في رمضان

<p>• شوربة كيتونية تتكون من نصف كوب فطر + ملعقتين كريمة طبخ.</p> <p>• كبدة بالخضار تتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ربع كيلو كبدة.</li> <li>2. حبة فلفل+حبة بصل صغيرة. + ملعقة أكل من الزبد.</li> </ol> <p>• خضار بالزبدة يتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. كوبين من القرنبيط أو البروكلي أو شجر.</li> <li>2. ملعقة أكل من الزبد.</li> </ol>	الإفطار
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 غرام من جبن الموزاريلا</li> <li>2. 10 حبات زيتون.</li> </ol>	السحور

3. خياره متوسطه الحجم. 4. حبه طماطم متوسطه. 5. خضراوات ورقية.	
	التحلية
1. الدهون 120 :غرام. 2. الكربوهيدرات 25 :غرام. 3. البروتين 88 :غرام.	نسب الماكروز

### اليوم الرابع كيتو دايت في رمضان

<ul style="list-style-type: none"> <li>• كباب مشوي: 3-4 شيش + خياره طرشي واحده.</li> <li>• باذنجان بالطحينة يتكون من: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. باذنجان صغيره تقطع اصابع وتقلي بملعقه دهن.</li> <li>2. ملعقه اكل راشي.</li> <li>3. ملعقه اكل كريمه.</li> </ol> </li> </ul>	الإفطار
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد 3 بيضات مقلية في ملعقه اكل من الزبده.</li> <li>• خضراوات ورقية.</li> </ul>	السحور
سموشي الفراولة الكيتوني يتكون من: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 حبات فراولة وسط.</li> <li>2. كوب من حليب اللوز أو جوز الهند.</li> <li>3. فانيليا سائله.</li> <li>4. سكر ستيفيا.</li> </ol>	التحلية
1. الدهون 120 :غرام. 2. الكربوهيدرات 25 :غرام. 3. البروتين 75 :غرام.	نسب الماكروز

### اليوم الخامس كيتو دايت في رمضان

<p>• شوربة خضراوات تتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. نصف كوب من القرنبيط.</li> <li>2. نصف كوب من الكوسة.</li> <li>3. نصف كوب من الفطر.</li> <li>4. نصف كوب من الفاصوليا.</li> <li>5. حبة بصل صغيرة.</li> <li>6. ملعقة أكل زبدة.</li> <li>7. ملعقة أكل كريمة.</li> </ol> <p>• عدد 2 همبورجر كيتوني.</p>	الإفطار
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 بيضة مسلوقة.</li> <li>• 2 مربع جبن كيري.</li> <li>• حبة طماطم وسط.</li> <li>• خضراوات ورقية.</li> </ul>	السحور
<p>• نصف كوب من حب عباد الشمس.</p>	التحلية
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 120 :غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 24 :غرام.</li> <li>3. البروتين 90 :غرام.</li> </ol>	نسب الماكروز

### اليوم السادس كيتو دايت في رمضان

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ربع كيلو سمك مشوي.</li> <li>• عدد 2 خيار طرشي.</li> <li>• خضراوات ورقية.</li> </ul>	الإفطار
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد 4 مربعات من جبن الكيري.</li> <li>• 10 حبات من الزيتون.</li> <li>• خيار متوسطة.</li> <li>• حبة طماطم متوسطة.</li> </ul>	السحور

• خضراوات ورقية.	
• حلاوة طحين اللوز تتكون من: 1. نصف كوب طحين لوز محمص بملعقة زبدة. 2. رشة هيل. 3. سكر ستيفيا. 4. ماء.	التحلية
1. الدهون 120 :غرام. 2. الكربوهيدرات 24 :غرام. 3. البروتين 95 :غرام.	نسب الماكروز

### اليوم السابع كيتو دايت في رمضان

لازانيا كيتونية تتكون من ربع كيلو من الباذنجان+ الحشوة التي تتكون من: 1. كوب من اللحم المفروم. 2. بصلة صغيرة. 3. حبة طماطم. 4. ملعقة اكل معجون. 5. ملعقة اكل زبدة. 6. 100 غرام جبن موزاريلا. 7. خضراوات ورقية.	الإفطار
مخلطة كيتونية تتكون من: 1. عدد 2 بيضة. 2. نصف كوب من اللحم المفروم. 3. حبة طماطم متوسطة. 4. ملعقة أكل من الزبدة. 5. خضراوات ورقية.	السحور

التحلية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حفنة يد من المكسرات.</li> <li>• مكعبين من الكاكاو الداك 85%.</li> </ul>
نسب الماكروز	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 120 :غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 25 :غرام.</li> <li>3. البروتين 73 :غرام.</li> </ol>

### اليوم الثامن كيتو دايت في رمضان

الإفطار	<p>بيتزا كيتونية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• العجينة تتكون من: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. كوب جبن موزاريلا يذوب بالميكروويف.</li> <li>2. نصف كوب طحين اللوز.</li> <li>3. بياض بيضة.</li> <li>4. ملعقة صغيرة من البيكينج باودر وملح.</li> <li>5. قليل من الخل الأبيض.</li> </ol> </li> <li>• الحشوة تتكون من: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. نصف كوب من اللحم المفروم.</li> <li>2. قليل من البصل والفلفل الأخضر والطماطم.</li> <li>3. ملعقة من معجون الطماطم.</li> <li>4. نصف كوب من الوزاريلا.</li> <li>5. 5 حبات زيت زيتون.</li> <li>6. خضراوات ورقية.</li> </ol> </li> </ul>
السحور	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صدر دجاج متوسط الحجم.</li> <li>• تبولة كيتونية تتكون من: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 كوب كرفس + حبة طماطم وسط.</li> <li>• حبة بصل صغيرة.</li> <li>• عصير ليمون.</li> </ul> </li> </ul>

<p>• ملعقتين أكل من زيت الزيتون.</p>	
<p><b>كب كيك كيتوني يتكون من:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ملعقة أكل من القشطة.</li> <li>2. ملعقة أكل من الزبدة.</li> <li>3. بياض بيضتين.</li> <li>4. هيل.</li> <li>5. بيكينج باودر ويتم وضعها بالميكروويف.</li> </ol>	<p>التحلية</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 130 :غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 24 :غرام.</li> <li>3. البروتين 100 :غرام.</li> </ol>	<p>نسب الماكروز</p>

### اليوم التاسع كيتو دايت في رمضان

<p>• شوربة الفطر بالكريمة تتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. نصف كوب من الفطر.</li> <li>2. ملعقتين طعام من كريمة الطبخ.</li> </ol> <p>• تبسي باذنجان يتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. باذنجانة كبيرة.</li> <li>2. حبة بصل صغيرة.</li> <li>3. حبة طماطم وسط.</li> <li>4. كوب من اللحم المفروم.</li> <li>5. كوب من الجبن المبروش.</li> <li>6. ملعقة اكل من الزبدة.</li> </ol>	<p>الإفطار</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 غرام جبن عرب.</li> <li>• 10 حبات زيتون أخضر.</li> <li>• خضراوات ورقية.</li> </ul>	<p>السحور</p>

<p><b>كرات جوز الهند تتكون من:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. نصف كوب من جوز الهند.</li> <li>2. ملعقتين اكل زيت جوز الهند.</li> <li>3. سكر ستيفيا.</li> </ol> <p><b>تمزج المكونات السابقة ويتم تكويرها ليتم وضعها في الفرن 10 دقائق.</b></p>	<p><b>التحلية</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 130 : غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 25 : غرام.</li> <li>3. البروتين 80 : غرام.</li> </ol>	<p><b>نسب الماكروز</b></p>

**اليوم العاشر كيتو دايت في رمضان**

<p><b>• شوربة خضار تتكون من:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ربع كوب من القرنبيط.</li> <li>2. ربع كوب من الفطر.</li> <li>3. ربع كوب من الشجر.</li> <li>4. حبة بصل صغيرة.</li> <li>5. ملعقتين اكل من الكريمة.</li> <li>6. ملعقة اكل من الزبدة.</li> </ol> <p><b>• دجاج بالكاري يتكون من:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 صدر دجاج وسط بدون عظم او جلد.</li> <li>2. علبة حليب جوز الهند.</li> <li>3. حبة بصل صغيرة.</li> <li>4. ملعقتين اكل من الكريمة.</li> <li>5. ملعقة اكل من الزبدة.</li> <li>6. بهارات الكاري.</li> </ol>	<p><b>الإفطار</b></p>
<p><b>• عدد 2- 3 بيضة مقلية في زيت الزيتون.</b></p> <p><b>• خيار متوسطة.</b></p>	<p><b>السحور</b></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• حبة طماطم متوسطة.</li> <li>• 10 حبات زيتون.</li> <li>• خضراوات ورقية.</li> </ul>	
نصف كوب من حب عباد الشمس.	التحلية
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 120 :غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 24 :غرام.</li> <li>3. البروتين 110 :غرام.</li> </ol>	نسب الماكروز

### اليوم الحادي عشر كيتو دايت في رمضان

<p>تبسي الدجاج بالخضار والجبن يتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. فخذ دجاج كبير.</li> <li>2. كوب من الفطر.</li> <li>3. كوب من القرنبيط.</li> <li>4. حبة بصل صغيرة.</li> <li>5. نصف كوب من الجبن.</li> <li>6. ملعقتين أكل من الكريمة.</li> </ol> <p>خضراوات ورقية.</p>	الإفطار
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد 4 مربعات من جبن الكيري.</li> <li>• 10 حبات من الزيتون.</li> <li>• خضراوات ورقية.</li> </ul>	السحور
<p>كريمة بالكاكاو تتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. كوب كريمة خفق.</li> <li>2. ملعقة أكل من الكاكاو.</li> <li>3. سكر ستيفيا.</li> </ol>	التحلية
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 125 :غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 25 :غرام.</li> </ol>	نسب الماكروز

3. البروتين 80 :غرام.

## اليوم الثاني عشر كيتو دايت في رمضان

### الإفطار

- 2صمونة كيتونية.
- 4همبورجر منزلي.
- شوربة كريمة بالفطر.
- خيار صغيرة.
- حبة طمتطم متوسطة.
- خضراوات ورقية.

### السحور

#### مخلمة كيتونية تتكون من:

1. عدد 2 بيضة.
2. نصف كوب من اللحم المفروم.
3. حبة طماطم متوسطة.
4. ملعقة أكل من الزبدة.
5. خضراوات ورقية.

### التحلية

#### سميط تركي يتكون من:

1. ربع كوب من جبن الموزاريلا مذاق بالكيكروويف.
2. مكعب جبن كيري.
3. ربع كوب من طحين اللوز.
4. بيضة.
5. بيكينج باودر.
6. رشة من الملح.
7. ملعقتين من السمس للترزين.

### نسب الماكروز

1. الدهون 120 :غرام.
2. الكربوهيدرات 22 :غرام.
3. البروتين 70 :غرام.

## اليوم الثالث عشر كيتو دايت في رمضان

<p>• كباب طاوة كيتوني يتكون من:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ربع كيلو من اللحم.</li><li>2. حبة بصل صغيرة.</li><li>3. حبة طماطم صغيرة.</li><li>4. كرفس.</li><li>5. عشبة الاسبغول.</li><li>6. بهارت.</li><li>7. ملعقة اكل دهون.</li></ol> <p>• باذنجان مقلي.</p> <p>• خضراوات ورقية.</p>	الإفطار
<p>• 2 بيضة مسلوقة.</p> <p>• مربعين من جبن الكيري.</p> <p>• حبة طماطم متوسطة.</p> <p>• خضراوات ورقية.</p>	السحور
5 حبات من الفراولة.	التحلية
<p>1. الدهون 110 :غرام.</p> <p>2. الكربوهيدرات 93 :غرام.</p> <p>3. البروتين 90 :غرام.</p>	نسب الماكروز

## اليوم الرابع عشر كيتو دايت في رمضان

<p>• شوربة خضار.</p> <p>• ستيك دجاج كيتوني.</p> <p>• خضراوات ورقية.</p>	الإفطار
<p>• عدد 3 بيضات مقلية في ملعقة زبدة.</p> <p>• خيارا متوسطة.</p>	السحور

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• طماطم متوسطة.</li> <li>• 10 حبات زيتون.</li> </ul>	
	حفنة يد من المكسرات	التحلية
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الدهون 110 :غرام.</li> <li>2. الكربوهيدرات 24 :غرام.</li> <li>3. البروتين 90 :غرام.</li> </ol>	نسب الماكروز

