

## جدول كيتو دايت في رمضان

يعتبر أحد أهم الأنظمة الغذائية للقضاء على السمنة والوزن الزائد، فعندما يأكل الشخص نسبة أقل من 50 جرامًا من الكربوهيدرات بشكل يومي ينفد الجسم من سكر الدم، حيث يبدأ الجسم في تكسير البروتينات والدهون للحصول على الطاقة مما يفقد الوزن، كما يعتبر بأنه نظامًا غذائيًا قصير المدى يركز على إنقاص الوزن ويمكن القيام به في شهر رمضان لتحقيق فائدة أكبر، وفيما يلي سيتم بيان وجبات جدول كيتو دايت في رمضان:

### وجبات الأسبوع الأول

تعتبر وجبات الأسبوع الأول بأنها تتضمن وجبات الفطور والسحور الكيتونية والتحلية أو السناك الخفيف، حيث أن كل منها يساعد على اتباع نظام الكيتو في رمضان، ومن أهم هذه الوجبات ما يلي:

اليوم	وجبة الإفطار	وجبة السحور	وجبة خفيفة (سناك)
اليوم الأول	شورية الفطر بالكريمة، وتبسي الباذنجان.	100 غرام جبن عرب، و 10 حبات زيتون أخضر، وخضراوات ورقية.	كرات جوز الهند.
اليوم الثاني	شورية خضار، ودجاج بالكاري.	بيضتان مقلبتان في زيت الزيتون، وخيارية متوسطة، و حبة طماطم متوسطة، و 10 حبات زيتون، وخضراوات ورقية.	نصف كوب من حب عباد الشمس.
اليوم الثالث	تبسي الدجاج والخضار مع الجبن، وخضراوات ورقية.	4مربعات من جبن الكيري، و 10 حبات من الزيتون، وخضراوات ورقية.	كريمة بالكاكاو.
اليوم الرابع	2صمونة كيتونية، و 4 همبورجر منزلي، وشورية كريمة بالفطر، وخيارية صغيرة، و حبة طماطم متوسطة، وخضراوات ورقية.	مخلطة كيتونية.	سميط تركي.
اليوم الخامس	كباب طاوة كيتوني، وبادنجان مقلي، وخضراوات ورقية.	بيضتان مسلوقتان، قطعتين من جبن الكيري، و حبة طماطم متوسطة، وخضراوات ورقية.	5حبات من الفراولة.
اليوم السادس	شورية خضار، وستيك دجاج كيتوني، وخضراوات ورقية.	3بيضات مقلية في ملعقة زبدة، وخيارية متوسطة، و حبة طماطم متوسطة، و 10 حبات زيتون.	حفنة يد من المكسرات.
اليوم السابع	بيتزا كيتونية.	صدر دجاج متوسط الحجم، وتبولة كيتونية.	كب كيك كيتوني.

### وجبات الأسبوع الثاني

تعتبر وجبات الأسبوع الثاني بأنها تتضمن وجبات الفطور والسحور الكيتونية والتحلية أو السناك الخفيف، حيث أن كل منها يساعد على اتباع نظام الكيتو في رمضان، ومن أهم هذه الوجبات ما يلي:

اليوم	وجبة الإفطار	وجبة السحور	وجبة خفيفة (سناك)
اليوم الأول	ربع كيلو سمك مشوي، مخلل خيار عدد 2، وخضراوات ورقية.	4مرباعات من جبن الكيري، و10 حبات من الزيتون، وخيار متوسطة، وحبّة طماطم متوسطة، وخضراوات ورقية.	حلاوة طحين اللوز.
اليوم الثاني	لازانيا كيتونية تتكون من ربع كيلو من الباذنجان، وخضراوات ورقية.	مخلّمة كيتونية.	حفنة يد من المكسرات، ومكعبين من الكاكاو السادة.
اليوم الثالث	شوربة خضراوات، همبورجر كيتوني عدد 2.	بيضتان مسلوقتان، ومربعين جبن كيري، وحبّة طماطم متوسطة، وخضراوات ورقية.	كوكيز كيتوني.
اليوم الرابع	كباب مشوي، و4 قطع شيش طاووق، ومخلل خيار حبة واحدة، وبادنجان بالطحينة.	3بيضات مقلية مع ملعقة من الزبدة، وخضراوات ورقية.	سموشي الفراولة الكيتوني.
اليوم الخامس	خضار بالزبدة، وشوربة كيتونية، وكبدة بالخضار.	100 غرام من جبن الموزاريلا، و10 حبات زيتون، وخيار متوسطة الحجم، وحبّة طماطم متوسطة، وخضراوات ورقية.	لفائف القرفة الكيتونية.
اليوم السادس	فخذ دجاج كبير مقلي بلمعتين من الزبدة، وتبولة كيتونية.	علبتين تونة، وملعتين أكل من زيت الزيتون، وليمونة، وخضراوات ورقية.	3مكعبات من كاكاو دارك 30 غرام.
اليوم السابع	محشي كيتوني يتكون من باذنجانة متوسطة الحجم وكوسا عدد 2.	3بيضات مسلوقات، وتبولة كيتونية.	تيراميسو الإيطالي.

### وجبات الأسبوع الثالث

تعتبر وجبات الأسبوع الثالث بأنها تتضمن وجبات الفطور والسحور الكيتونية والتحلية أو السناك الخفيف، حيث أن كل منها يساعد على اتباع نظام الكيتو في رمضان، ومن أهم هذه الوجبات ما يلي:

اليوم	وجبة الإفطار	وجبة السحور	وجبة خفيفة (سناك)
اليوم الأول	سلطة خضراء، وكرات اللحم المفروم مع الخضراوات مع قشدة كاملة الدسم.	سلطة سيزر الكيتونية.	وافل كيتو.
اليوم الثاني	برجر خالي من المواد المصنعة، وحبّة طماطم، وخيار، وخضراوات ورقية.	بيض مقلي بالزبدة، وخضراوات ورقية.	كنافة كيتو.
اليوم الثالث	سمك سلمون بالزبدة، وخضراوات متنوعة.	أومليت البيض بالخضار.	بسبوسة كيتوني.
اليوم الرابع	شوربة كيتو بالدجاج والفطر،	ساندوتش التونة بالمايونيز.	كرات جوز الهند كيتو.
اليوم الخامس	طبق شوربة كوسا، ونصف دجاجة مشوية،	قطعتين من الجبن الكريمي، وحبّات فريولة، وحبّة طماطم صغيرة، وخضراوات ورقية.	دونات الكيتو.

اليوم السادس	سلطة خضراء، وبامية قليلة الصلصة.	بيضتان مقلتان بالزبدة الطبيعية، وشريحتين من جبن شيدر، وحفنة من الجرجير.	كوكيز كيتو.
اليوم السابع	شوربة خضار، وشرائح اللحم المشوية، وخضراوات متنوعة.	عجة مصنوعة من البيض مع الفلفل الأحمر والبصل، وكوب من حليب جوز الهند عالي الدسم.	كرات الزبدة بالشوكولاتة.

## وجبات الأسبوع الرابع

تعد وجبات الأسبوع الرابع بأنها تتضمن وجبات الفطور والسحور الكيتونية والتحلية أو السناك الخفيف، حيث أن كل منها يساعد على اتباع نظام الكيتو في رمضان، ومن أهم هذه الوجبات ما يلي:

اليوم	وجبة الإفطار	وجبة السحور	وجبة خفيفة (سناك)
اليوم الأول	سلطة بالزيتون مع قطع الدجاج المسلوق،	شريحة من الجبن، وبعض من أوراق الخس، وبيضة مسلوقة، وبصل أبيض، وحبّة طماطم.	حفنة من المكسرات.
اليوم الثاني	شرائح من اللحم المشوي أو اللحم المسلوق، مع شوربة الفطر بالكريمة، وخضراوات ورقية.	بيضتان مسلوقتان مع الزبدة، وحبّة طماطم صغيرة وخيار صغيرة، وحفنة من الجرجير.	عصير فراولة.
اليوم الثالث	كبدة متشوحة بالزبدة أو السمن الطبيعي والفلفل الأخضر، مع رغيف خبز بذور الكتان أو خبز دقيق اللوز، وشوربة خضار.	قطعتين من الجبن كريمي مع خضراوات ورقية.	براونيز الأفوكادو.
اليوم الرابع	شوربة كوسا، وربع دجاجة مشوية، وطبق من الخضار الورقي.	10 حبات من الزيتون، ومكعبين من الجبنة البيضاء، وحبّة من التمر، وكوب من الزبادي اليوناني.	كوكيز زبدة الفول السوداني.
اليوم الخامس	كفتة مشوية عالية الدسم، وقرنبيط مقلي، وسلطة خضار وزيتون.	بيضتان مسلوقتان، ومربعين من جبن كيري، وحبّة طماطم متوسطة، وخضراوات ورقية.	حلاوة طحين اللوز.
اليوم السادس	ملوخية خضراء، وسلطة سيزر، وطبق خضراوات ورقية.	3 بيضات مقلية مع الماشروم والفلفل الأخضر، وقطعة جبنة.	كوب من عصير الفرولة مع الحليب و الكريمة عالية الدسم.
اليوم السابع	شوربة دجاج أو لحم، وطبق من الفاصوليا الخضراء، وشرائح من اللحم الأحمر، مع زيتون أسود أو أخضر.	علبتين تونة 200 غرام، وملعقتين من زيت الزيتون، وليمونة، وخضراوات ورقية.	3مكعبات من كاكاو دارك حوالي 30 غرام.