

جدول كيتو دايت لمدة شهر للمبتدئين

هناك العديد من أنظمة الكيتو دايت المناسبة للأشخاص الذين يقومون بالحمية الغذائية للمرة الأولى، فهو يُعتبر نظامًا غذائيًا قصير المدى يركز على إنقاص الوزن، ولكن هناك شرطًا أساسيًا وهو معرفة نسبة السعرات الحرارية اللازمة للجسم يوميًا في نظام الكيتو، حيث يمكن اتباع هذا النظام الذي يعكس مجموعة من النتائج الفعالة في أسرع وقت ممكن، ويتمثل على النحو الآتي:

وجبات الأسبوع الأول

يتضمن نظام الكيتو دايت في الأسبوع الأول وجبات محددة للإفطار والغذاء والعشاء، ولكن ينبغي الالتزام بالوجبات المختارة بالشكل الصحيح والابتعاد عن تناول الحلويات إلى المتواجدة في الجدول وبالمقدار الصحيح، ويتمثل جدول الأسبوع الأول على النحو الآتي:

وجبة العشاء	وجبة الغذاء	وجبة الإفطار	اليوم
عجة الكوسة باللحمة المفرومة.	برجر، وخس، وشريحة من الجبن الشيدر.	عجة البيض بالسبانخ.	اليوم الأول
سلطة خضراء بزيت الزيتون.	كباب حلة، وسلطة.	بيض شكشوكة، وخس.	اليوم الثاني
سلطة الأفوكادو بزيت الزيتون.	دجاج مشوي، وسلطة بزيت الزيتون.	بيض بالزبدة، وخضار.	اليوم الثالث
سلطة السبانخ والسلمون المجفف.	فاهيتا بالمشروم والخضار.	بيض بالجبن القريش.	اليوم الرابع
سلطة باذنجان بالقلندر.	مسقعة كيتو، وسلطة.	بيض أوملت بالجبن والخضروات.	اليوم الخامس
فطائر السبانخ والجبن.	سمك مشوي، وسلطة.	بيض مسلوقة، وجبن، وخضار.	اليوم السادس
خضار بالكريمة والمشروم.	لحمة محمرة، وسلطة.	بيض شكشوكة، وخس وبعض الخضروات.	اليوم السابع

وجبات الأسبوع الثاني

يتضمن نظام الكيتو دايت في الأسبوع الثاني وجبات محددة تشمل على اللحوم الحمراء وبعض من مشتقات الحليب وسناكات خفيفة على وجبة العشاء، ولكن ينبغي الالتزام بالوجبات المختارة بالشكل الصحيح وتناولها بالمقدار الصحيح، ويتمثل جدول الأسبوع الثاني على النحو الآتي:

اليوم	وجبة الإفطار	وجبة الغذاء	وجبة العشاء
اليوم الأول	طبق من أوملت البيض، وكوب قهوة أو شاي.	قطعة من الدجاج الكيتوني، وطبق سلطة كولسلو.	قطعة من الجُبْن كيري، و2 حبة لوز ، وكوب شاي.
اليوم الثاني	بودينج شيا بالشوكولاتة، وكوب قهوة أمريكية.	طبق شوربة دجاج بالكرنب.	طبق من سلطة الخضار مكون من: (طماطم، خس، وعصير ليمون).
اليوم الثالث	طبق كبدة ضاني مطهي بالحمص، كوب شاي أو قهوة.	طبق محشي متوسط الحجم (كوسة بالكريمة).	كوب من القهوة البروتينية المكون من سكوب بروتين مع البن.
اليوم الرابع	100 جرام من الطماطم والخيار، وبيض مطهي بالجبن الشيدر.	طبق خضار بروكلي، وطبق سلمون مشوي.	كوب من موس الفراولة.
اليوم الخامس	طبق من البيض المخفوق، مع ملعقة من الزبد، وحبّة خيار + كوب قهوة دهنية.	قطع صدر دجاج محمر بالزبد، وخضار بروكلي محمر بالزيت النباتي، وطبق من سلطة الأفوكادو مضاف إليه صوص اللوز.	بودنج شوكولاتة مكون من 100 جرام من القشدة، وملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو، وملعقة من المحلى.
اليوم السادس	توست كيتو بالجبن، وخضار	تونة، حبة خيار، وحبّة بندورة. وخس.	سلطة سيزر كيتو
اليوم السابع	بيض عيون مقلي مع جُبْن حلوم مشوي، وحبّة طماطم صغيرة.	رغيف لحم (ميت لوف).	2قطعة من الشوكولاتة ليندت (85 %)، و5 حبات من الجوز.

وجبات الأسبوع الثالث

يتضمن نظام الكيتو دايت في الأسبوع الثالث وجبات محددة تشمل تناول الخضراوات بشكل رئيسي على الوجبات الثلاثة، مع التنوع في الأطعمة بين مشتقات الحليب والأجبان والمأكولات البحرية واللحوم الحمراء، كما يتمثل جدول الأسبوع الثالث على النحو الآتي:

وجبة العشاء	وجبة الغذاء	وجبة الإفطار	اليوم
سلطة سيزر كيتو.	تونة، وخضار مشكلة.	توست كيتو بالجبن، وخضروات.	اليوم الأول
مناقيش كيتو بدقيق اللوز.	بفتيك، وجبن موزاريلا، وخضروات.	كيكة الحليب بدقيق اللوز.	اليوم الثاني
عجة البروكلي والجبن.	كفتة مشوية، وسلطة كول سلو كيتو.	بيض مسلو مع ملعقتين من الزبدة، وخبز كيتو دايت، وخس، وطماطم.	اليوم الثالث
سلطة الحلوم المشوي مع البيض.	كبد وقوانص الفراخ، وسلطة.	زبادي كامل الدسم بدون سكر، وقطع من ثمرة الأفوكادو.	اليوم الرابع
فول سوداني + لبن رائب كامل الدسم	سردين، وسلطة.	بيض مقلي، وأفوكادو.	اليوم الخامس
عجة القرنبيط.	بيتزا كيتو.	بيض بالمشروم والخضار والجبن.	اليوم السادس
سلطة تونة.	دبابيس فراخ بالجبن، وسلطة	جبن، وقرنبيط مقلي.	اليوم السابع

وجبات الأسبوع الرابع

ينبغي الالتزام في إعداد أطباق نظام الكيتو دايت على الطريقة الصحيحة لضمان فقدان الوزن بشكل صحيح، وبعد الانتهاء من هذا الأسبوع يتم قياس الوزن، ومن ثم الانتقال إلى مرحلة جديدة من الحمية الغذائية أو الاستمرار على نفس الحمية الغذائية، حيث يتمثل وجبات الأسبوع الرابع والأخير على النحو الآتي:

وجبة العشاء	وجبة الغذاء	وجبة الإفطار	اليوم
سجق بالخضار.	بيتزا القرنبيط كيتو.	بيض بالبروكلي.	اليوم الأول
شوربة السبانخ الكيتونية.	دجاج الكاري مع أرز الكيتو.	عجة البروكلي بالجبن.	اليوم الثاني
كيك الليمون والتوت.	دجاج الزبدة مع سلطة خضراء.	خبز بالبيض والجبن.	اليوم الثالث
كاب كيك كيتو.	سمك بلطي مشوي، وسلطة خضراء.	بيض مسلوق، وطماطم، وخيار	اليوم الرابع
فلفل الخضار للكيتو.	فاصوليا خضراء، ولحم بلدي، وسلطة.	عجة الكوسة.	اليوم الخامس
مناقيش كيتو زعتر وجبن.	حساء الدجاج بالمشروم، وسلطة.	عجة البيض بالسبانخ.	اليوم السادس
فطائر كيتو.	فطائر اللحم المحشية بالسبانخ.	بيض بالبيستو مع خس وبعض الخضروات.	اليوم السابع

الأطعمة المسموحة في الكيتو دايت

هناك العديد من الأطعمة الخاصة بنظام الكيتو والتي ينبغي تناولها بما يتناسب مع الحمية وتم إرفاقها في الجدول، وفيما يلي سيتم التطرق لكافة الأغذية المسموحة في هذا النظام وتمثل كالاتي[2]:

- الخضار قليلة الكربوهيدرات: كالطماطم، والبصل، والفلفل، والخضروات الورقية كالسبانخ والخس والجرجير والفجل.
- المأكولات البحرية: بحيث يتم اختيار التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، كسمك السلمون، ومحار البحر، والتونة والماكريل.
- الأجبان: تتمثل في الأجبان غير المعالجة كجبين الموزاريلا، وجبنة الماعز.
- التوابل: ويتضمن الملح والفلفل، والعديد من الأعشاب والتوابل إلى الطعام.
- الحليب ومشتقاته: حيث يسمح بتناول البيض، والزبدة والقشطة.
- اللحوم: حيث تشمل كل من اللحوم الحمراء، والدجاج، والديك الرومي.
- الزيوت الصحية: ويشمل زيت الزيتون، وزيت جوز الهند، وزيت الأفوكادو.
- المشروبات الساخنة، وتتمثل بالقهوة والشاي واليانسون والكاكو.
- المكسرات والبذور: وتشمل كل من اللوز، والجوز، وبذور الكتان، وبذور اليقطين، وبذور الشيا.

الأطعمة الممنوعة في الكيتو دايت

بالرغم من تنوع الأغذية المسموحة في نظام الكيتو دايت، إلى أنّ هناك بعض من الأغذية التي يمنع تناولها، حيث أنّ الابتعاد عن هذه الأطعمة يساهم في الوصول للجسم المثالي خلال فترة زمنية قصيرة، وتتضمن ما يلي[2]:

- يمنع كل أنواع الفاكهة باستثناء الفراولة والتوت.
- جميع الزيوت النباتية، والدهون الغير صحية.
- الحبوب أو النشويات، وتتمثل بكل من القمح، والأرز، والمعكرونة.
- الفول أو البقوليات وتتضمن كل من البازيلاء، والعدس، والحمص.
- الدرنات الجذرية وتتمثل في البطاطا، والبطاطا الحلوة، والجزر.
- الخبز، حيث يمنع نظام الكيتو دايت تناول الخبز بجميع أنواعه خاصة الأبيض منه.
- الابتعاد عن جميع المشروبات المحلاة كالمشروبات الغازية، والعصائر الغير طازجة.
- كافة أنواع السكريات والتي تتمثل في الصودا، وعصير الفواكه، والعصائر، والكعك، والحلوى.