



شرب ماء ثلاثة لتر
اكثر من الدهون
عدم اهمال الخضار

جدول الرجيم الكيتولي

العشاء	الغذاء	السنالك	الفتور	
خضار مطبوخ الطماطم مع الكوسة زبادي	صدر دجاج مقلي بالزبدة مع جبن شرائح و سلطة الخيار و الطماطم و زيت الزيتون	٧ حبات فراولة	٣-٢ بيض مع ملقتين كبيرة زبدة و بقدونس مع النسكافية بالكريم الخفق	الاحد
ستيك مقلي بزبدة و بروكلي مسلوقة عليه زبدة سائحه	تونة و مايونيز قودي سلطة الخس و الطماطم بزيت الزيتون و السماق	خيار مقطع	٣-٢ بيض مع ملقتين كبيرة زبدة و سبانخ مع النسكافية بالكريم الخفق	الاثنين
فيليه سمك مقلي بالزبدة مع سلطة بزيت الزيتون	دجاج مشوي عليه زبدة سائحه و جبن مازوربلا و سلطة بزيت الزيتون	زبادي علبه ١٧٠ غ	٣-٢ بيض مع ملقتين كبيرة زبدة و سبانخ مع النسكافية بالكريم الخفق	الثلاثاء
لحم مفروم مطبوخ بالزبدة و سلطة الجبن و البقدونس	سمك سالمون مطبوخ مع الخضار	١٢ لوز (٣,٦) غرام كارب الصافي) شيك افوكادوا بالكريم و القشطة	٣-٢ بيض مع ملقتين كبيرة زبدة و سبانخ مع النسكافية بالكريم الخفق	الاربعاء
دجاج مطبوخ بالزبدة و الكاري و الطماطم عليه جبن مازوربلا	سلطة الفتوش بدون خبز	كوب جبن شيدر مبشور و نسكافيه بالكريم	٣-٢ بيض مع ملقتين كبيرة زبدة و سبانخ مع النسكافية بالكريم الخفق	الخميس
دجاج مطبوخ مع السبانخ بالزبدة و جبن طازج	نسكافيه بالكريم و برجر حبيبتين مع الخس	ستيك مشوي عليه زبدة سائحه بالجبن	٣-٢ بيض مع ملقتين كبيرة زبدة و سبانخ مع النسكافية بالكريم الخفق	الجمعة
كيك كيتوني بدقيق جوز الهند و نسكافيه بالكريم	كوسة محشية باللحم و الطماطم	٣ حبات فراولة ٦ حبات عين الجمل	٣-٢ بيض مع ملقتين كبيرة زبدة و سبانخ مع النسكافية بالكريم الخفق	السبت