



نظام الكيتو جدول كيتو دايت pdf

ما هو نظام الكيتو؟

نظام الكيتو (Ketogenic Diet) هو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون ومتوسط البروتين. الهدف منه إدخال الجسم في حالة تُسمى الكيتوزيس، حيث يبدأ بحرق الدهون كمصدر رئيسي للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات.

كيف يعمل نظام الكيتو؟

- تقليل الكربوهيدرات: يتم خفض كمية الكربوهيدرات إلى 20-50 جرامًا يوميًا.
- زيادة الدهون: تشكل الدهون الصحية 70-75% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية.
- تناول بروتين متوسط: يمثل البروتين حوالي 20-25% من السعرات.
- عندما تقل الكربوهيدرات، يستنفد الجسم مخزون الجليكوجين (الطاقة المخزنة)، ويبدأ في حرق الدهون لإنتاج الكيتونات التي تستخدم كمصدر للطاقة.

نظام الكيتو جدول كيتو دايت pdf

الأسبوع الأول: التكيف مع الكيتو	الإفطار	الغداء	العشاء
اليوم الأول:	3 بيضات مخفوقة بالزبدة + شرائح أفوكادو.	صدر دجاج مشوي مع سلطة (خس، خيار، زيت زيتون).	سمك السلمون المشوي مع البروكلي المطهو على البخار.
اليوم الثاني:	شريحة جبن + 10 حبات زيتون أخضر.	كرات اللحم المفروم مع صوص الطماطم (بدون سكر).	شورية كوسا مع كريمة الطهي الثقيلة.
اليوم الثالث:	2 بيضة مسلوقة + حفنة صغيرة من اللوز.	سمك مشوي مع السباخ المقلية بزيت الزيتون.	دجاج مشوي مع هريس القرنبيط.
اليوم الرابع:	3 بيضات مقلية بزيت جوز الهند + شريحة أفوكادو.	لحم مفروم مطبوخ مع البروكلي وصلصة الكريمة.	شورية دجاج مع الكوسا.
اليوم الخامس:	زبادي يوناني كامل الدسم + توت بري.	شريحة لحم مشوي مع الهليون.	سلمون مدخن مع سلطة الأفوكادو.
اليوم السادس:	2 بيضة عيون + جبن الماعز.	دجاج بالزبدة مع البروكلي.	فطائر الكيتو باللوز والجبن الكريمة.
اليوم السابع:	بيض مخفوق بزيت جوز الهند + 5 حبات زيتون.	كرات كفتة محشوة بالجبن مع صلصة الطماطم.	شورية القرنبيط بالكريمة.

wasafatik.com

