

جدول الكيتو دايت في رمضان

من خلال الجدول التالي سيتم توضيح نظام الكيتو دايت في شهر رمضان بدون حرمان والذي يمكن من خلاله التخلص من الوزن الزائد:

اليوم	السحور	الإفطار	سناك
اليوم الأول	قطعتان كفتة مشوية+ نصف حبة طماطم+ كوب جرجير مقطع.	كوب مرقه لحم+ نصف دجاجة مشوية+ سلطة خضراء.	كوب توت مشكل.
اليوم الثاني	صدر دجاج مقلي في الزبدة+ أوراق خس.	كوب مرقه لحم+ 150 جرام لحم بدهون مسلوقة+ شريحة من خبز الكيتو.	سبعة قطع فراولة كبيرة.
اليوم الثالث	قطعتين لحم مسلوقة+ طبق سلطة خضراء كبير.	كوب من مرقه العظام+ شريحة كبيرة من سمك السلمون+ سلطة الأوراق الخضراء.	قطعتين شوكولاته داكنة(80% كاكاو على الأقل) محلاة ببدائل السكر.
اليوم الرابع	كبسة اللحم بالأرز والقرنبيط + قطع الخضار النيئة (طماطم+ فلفل+ خيار)	كوب من مرقه الدجاج+ 3 أسياخ من فاهيتا الدجاج المشوية+ سلطة بذور الشيا.	جيلي الفواكه المحلى بسكر ستيفيا.
اليوم الخامس	¼ دجاجة مشوية+ شرائح الطماطم وأوراق الخس.	كوب من حساء البروكلي بالكريمة+ شريحة ستيك مشوية+ سلطة خضراء.	بديل كعكة الجبن المناسبة (للكيو) (كيتو تشيز كيك)
اليوم السادس	سلطة الأفوكادو+ علبه تونة بزيت الزيتون.	كوب من مرقه العظام+ جمبري بصلصة الزبد والليمون+ سلطة خضراء.	كوب من بذور زهرة ½ دوار الشمس.
اليوم السابع	3 أسياخ كفتة+ ½ رغيف من خبز الكيتو+ سلطة طحينة.	كوب من مرقه اللحم+ عجة البيض بالفلفل الملون والطماطم+ أوراق الجرجير+ خياره صغيرة.	فطيرة دقيق اللوز بالتوت الأزرق.
اليوم الثامن	قطع لحم مشوي أو مسلوقة+ سلطة خضراء+ ملعقة من بذور الكتان.	كوب من المرقه+ ربع دجاجة+ الخضار (المشوية) بروكلي+ زهرة+ فاصوليا خضراء.	مخفوق حليب اللوز + نكهتك المفضلة (فراولة+ كاكاو+ أفوكادو)
اليوم التاسع	سلطة قيصر بقطع الدجاج المناسبة للكيتو (كيتو سيزر سالاد).	كوب من مرقه اللحم+ قطعة ستيك لحم +صوص المشروم وأرز كونجاك.	قطع من بسكوت اللوز 3

اليوم العاشر	اللحم المقلي بالزبد + السبانخ + قطعة من خبز الكيتو.	كوب من شوربة الفطر + سباغيتي الكوسة باللحم المفروم وصلصة البولونيز.	كوب من آيس كريم ½ الكيتو.
اليوم الحادي عشر	قطع الدجاج بالطماطم المقلية بالزبدة + أوراق الخس والجرجير.	كوب من شوربة الخضار المسوحة + كيتو بيتزا مع جبن الموزاريلا واختيارك من اللحوم.	بودنج الشوكولاتة (كيتو بودنج)
اليوم الثاني عشر	¼ دجاجة مسلوقة مع الجلد + سلطة البقدونس.	شوربة المأكولات البحرية + ساندوتش التونة بخبز الكيتو.	بارفيه التوت المناسب للكيتو
اليوم الثالث عشر	صينية قرنبيط مهروس باللحم المفروم والكريمة مع قطع الطماطم والخيار.	كوب من مرقه الدجاج + أفخاذ الدجاج بصلصة الليمون مع أرز القرنبيط.	كوب من المكسرات ½
اليوم الرابع عشر	ساندويش فاهيتا دجاج بخبز الكيتو + سلطة الجرجير والطماطم.	كوب من مرقه العظام + لازانيا الباذنجان (شرائح الباذنجان مع اللحم المفروم بالصلصة الحمراء وصلصة الكيتو باشاميل)	قطع الفراولة مع الكريمة 5 المخفوقة
اليوم الخامس عشر	شاورما دجاج مع خبز الكيتو والخضار المقطعة.	كوب من مرقه اللحم + 150 غرام لحم مشوي في الفرن مع بروكلي مطهي على البخار وسلطة خضراء.	قطعة من كيك اللوز بالشوكولاتة الداكنة
اليوم السادس عشر	قطعتين كفتة مشوية + ½ حبة طماطم + كوب من الجرجير المقطع.	كوب مرقه العظام + قوارب الكوسة المحشية باللحمة المفرومة	كوب من التوت المشكل
اليوم السابع عشر	صدر دجاج مقلي في الزبد الحيواني + أوراق خس.	كوب مرقه اللحم + شرائح اللحم المقلية مع البصل والفلفل الأحمر + 1/2 كوب قرنبيط مهروس.	قطع فراولة كبيرة (أو 7 صغيرة 10).
اليوم الثامن عشر	قطعتين لحم مسلوق + طبق سلطة خضراء كبير.	كوب من مرقه العظام + ساندوتش شاورما الدجاج مع المايونيز ملفوفة بالخس الروماني.	قطعتين شوكولاته داكنة (80% كاكاو على الأقل) محلاة بدائل السكر.
اليوم التاسع عشر	كبسة اللحم بالأرز والقرنبيط مع قطع الخضار النيئة (طماطم + فلفل + خيار)	كوب من مرقه الدجاج + 3 أسياخ من كفتة الدجاج المشوية + سلطة خضراء	جيلي الفواكه المحلى بسكر ستيفيا
اليوم العشرون	¼ دجاجة مشوية + شرائح الطماطم وأوراق الخس.	كوب من حساء الفطر بالكريمة + صدور الدجاج المشوية مع الفاصوليا الخضراء	بدل كعكة الجبن المناسبة (الكيتو) (كيتو تشيز كيك)

اليوم الحادي والعشرون	سلطة الأفوكادو مع علبة تونة بزيت الزيتون.	كوب من مرقه المأكولات البحرية+ الجمبري المشوي مع سلطة الجرجير وصلصة الثوم والليمون.	كوب من بذور زهرة ½ دوار الشمس.
اليوم الثاني والعشرون	3 أسياخ كفتة+ ½ رغيف من خبز الكيتو + سلطة طحينية.	كوب من مرقه اللحم+ صينية الخضار باللحم المفروم وصلصة البشاميل بدون دقيق.	فطيرة دقيق اللوز بالتوت الأزرق.
اليوم الثالث والعشرون	3 قطع لحم مشوي أو مسلوق صغيرة+ سلطة خضراء مع ملعقة من بذور الكتان.	كوب من مرقه العظام+ صدور الدجاج المشوية مع جبن الموزاريلا+سلطة خضراء	مخفوق حليب اللوز مع نكهتك المفضلة (فراولة+ كاكاو+ أفوكادو)
اليوم الرابع والعشرون	سلطة قيصر بالدجاج مع الصلصة المناسبة للكيتو (كيتو سيزر سالاد)	كوب من مرقه اللحم+ مكرونة كونجاك مع صلصة الطماطم ونقانق مشوية	قطع من بسكويت اللوز 3
اليوم الخامس والعشرون	اللحم المقلي بالزبد مع السبانخ+ وقطعة من خبز الكيتو.	كوب من شوربة القرنبيط+ مسقعة مكونة من بادنجان وكوسة وقلل مع لحم مفروم وصلصة الطماطم، مع أوراق الخس والجرجير	كوب من آيس كريم ½ الكيتو.
اليوم السادس والعشرون	قطع الدجاج بالطماطم المقالية بالزبدة+ أوراق الخس والجرجير .	كوب من شوربة الخضار المسموحة+ عدد 2 فخذ دجاج مشوي أو مسلوق أو مقلي بالسمن	بودنج الشوكولاتة (كيتو بودنج)
اليوم السابع والعشرون	¼ دجاجة مسلوقة مع الجلد+ سلطة البقدونس.	شوربة المأكولات البحرية+ سمكة مشوية مع تنبيله الخضار والقلل الحار	بارفيه التوت المناسب للكيتو
اليوم الثامن والعشرون	صينية قرنبيط مهروس باللحم المفروم والكريمة مع قطع الطماطم والخيار.	كوب من مرقه العظم+ سبانخ مطهية مع اللحم وصلصة الطماطم+ قطع القلل وأوراق الخس	كوب من المكسرات ½
اليوم التاسع والعشرون	ساندويش فاهيتا دجاج بخبز الكيتو+ سلطة الجرجير والطماطم.	كوب من شوربة الفطر+ بادنجان مشوي مع الطحينية+ ¼ دجاجة مشوي أو مقلي	قطع الفراولة مع الكريمة 5 المخفوقة
اليوم الثلاثون	شاورما دجاج مع خبز الكيتو والخضار المقطعة.	كوب من مرقه اللحم+150 غرام كباب مشوي على الفحم+ قطعة من خبز الكيتو المسطح+ سلطة خضراء	قطعة من كيك اللوز بالشوكولاتة الداكنة