



کیتو دایت العربی

جدول کیتو دایت لمده أسبوع



الكييتو دايت فبنة

كييتو دايت (Keto Diet) هو الحدث الأكثر حداثة وجدلا في عالم الرجيم حالياً، فهناك أبحاث ودراسات وكتب علمية تتحدث عن أهمية هذه النوع من الرجيم، فهو لا يعمل على تخفيض الوزن فقط، ولكنه يعالج الكثير من الأمراض العصرية المزمنة مثل السكر والضغط والصرع وتكيس المبايض وبعض الأمراض العقلية ويكافح السرطان، وبرغم كل هذه الفوائد العظيمة إلا أن الآثار الجانبية للكييتو دايت تحظر على البعض اتباع نظام كييتو دايت

الكييتو دايت.. رجيمك هو أسلوب حياتك

البعض ينظر إلى الكييتو دايت الكيتوني أو نظام الكيتوجينك، أو الكيتو جينك على أنه نوع من أنواع الرجيم المتعارف عليها، ولكن هذا مفهومًا خاطئًا، فالكييتو دايت هو أسلوب وطريقة للحياة، يجب أن يسير عليها الفرد طوال حياته وليس لفترة معينة ثم يعود إلى عاداته الغذائية كما كان في السابق.

الكييتو دايت يطلق عليه أكثر من أسم، فالبعض يسميه بالنظام الكيتو دايت أو الكيتوني أو نظام الكيتوجينك، فيما يسميه آخرون بالنظام الكيتوزي. وهو نظام عالي الدهون، متوسط البروتين، منخفض الكربوهيدرات. ويعود تسميته بالنظام الكيتوني أو الكيتوزي نسبة الكيتونات وهي الوحدات التي يستخلصها الجسم من الدهون ليحصل على الطاقة اللازمة للقيام بالمهام الوظيفية المختلفة.

ولكن ما هو نظام كييتو دايت أو



لتحميلك هذا الدليل الشامل للكييتو w، في هذا الجدول سنقدم لك دليل شامل لمأكولات الكيتو دايت، و سيتم تحديثها باستمرار حتى تكون مرجع دائم لك.

كيف تستخدم هذا الدليل

انت الان تعرف تحديداً كم يلزمك من الدهون و البروتين و النشويات، لتبدأ مشوارك بنجاح في الكيتو دايت.

اذا لم تحسب ماهو افضل نسب طعام لك فتوجه الآن لحسابة الكيتو دايت **من هنا** و ادخل سنك و طولك و وزنك و النوع لتعرف ما هي افضل نسب طعام خاصة بك. في الجدول التالي قائمة ب21 نوع طعام، محسوبة السعرات الحرارية و مكتوب بها نسب البروتين و الدهون و النشويات. كل ما عليك هو اختيار الوجبات المناسبة لك التي تفضل اكلها من القائمة بالاسفل، مع مراعاة نسب الطعام الخاصة بك. مثال:

اذا كان السعرات الخاصة بك هي 1800 سعر، وقد اخترت ستيك لحم بقري بالمشروم والبروكلي هذه هي الوجبة المفضلة لك، اذن ستكون الحسبة كالتالي: عدد السعرات الخاصة بك 1800 سعر – عدد سعرات ستيك لحم بقري بالمشروم و البروكلي 800 سعر.

اذن متبقي لك وجبتان بحدود 1000 سعر.

اذا اخترت بيض مقلي مع جبنة قريش.

عدد السعرات الخاصة بك 1000 سعر – عدد سعرات بيض مقلي مع جبنة قريش 400 سعر.

اذن متبقي لك 600 سعر فقط.

و هنا يمكنك اختيار وجبة مثل سلطة التونة اللذيذة و التي ستجعلك تشبع لفترة طويلة و تعطيك 580 سعر فقط



أضرار الكيتودايت

- ✓ فلونزا الكيتو: وهي مجموعة من الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا العادية التي تصيب أي شخص، وتشمل الرشح والصداع المستمر والضعف وعدم التركيز وغيرها.
- ✓ عدم القدرة على ممارسة الرياضة، نتيجة انخفاض الجلوكوز بالجسم، وعدم تكيف الجسم مع الدهون وتفتيتها إلى كيتونات.
- ✓ قد يصاب الشخص بالإسهال والإمساك أحياناً، وهي مشاكل هضمية تعود إلى عدم تأقلم الجسم مع الدهون الكثيرة، وقلة كمية الألياف التي يتناولها متبع الحمية.
- ✓ تقلصات وانقباضات العضلات نتيجة نقص الشوارد في الجسم وخاصة الصوديوم والماغنسيوم.
- ✓ رائحة النفس الكريهة، وهي تنتج تخلص الجسم من إدمان الكربوهيدرات وبدء اللجوء إلى الدهون الصحية.
- ✓ زيادة سرعة خفاق القلب، ولكنها تزول بمجرد تكيف الجسم مع الحمية.
- ✓ الجفاف، ولكن يمكن تجنبه بالإكثار من شرب الماء وتناول المكملات الغذائية.
- ✓ الشعور بالخمول والإعياء لانخفاض منسوب الجلوكوز، وعدم التكيف مع الدهون.
- ✓ الإصابة بمرض النقرس وحصى المرارة، ولكنها ليسا شائعتان لدى الجميع.
- ✓ يكون الفرد معرض للإصابة بتساقط الشعر أو حساسية الكيتو ولكنهما قد تصيبا البعض دون الآخر.

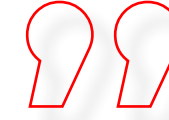


فوائد الكيتودايت

- ✓ يساعد في تقليل الالتهابات والأورام في الجسم، نتيجة حفاظه على بقاء هرمون الأنسولين وفق معدلاته الطبيعية في الدم.
- ✓ يعالج مرض السكري من الدرجة الثانية؛ لأنه يقلل من عامل مقاومة الخلايا للأنسولين، فالدهون لا ينتج عنها استجابة مرتفعة لهرمون الأنسولين، وبالتالي سيؤدي إلى تقليل جرعات الأنسولين بعد فترة من اتباعه.
- ✓ يساعد في علاج مرض الصرع، فهو يعمل في الأساس على تقليل النوبات نتيجة اعتماده على الدهون بنسبة كبيرة.
- ✓ يحسن من صحة القلب، إذ يساعد على القضاء على أمراض الضغط وتصلب الشرايين وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم.
- ✓ يساعد في علاج متلازمة تكيس المبايض؛ لأنها تحد من تناول الكربوهيدرات والسكريات لقدر كبير.
- ✓ الحد من ظهور حب الشباب الذي يسبب للكثيرين مشاكل اجتماعية كثيرة.
- ✓ الحمية الكيتونية لا تجعل متبعها يشبع بالجوع وآلامه، لأنها تجعله يشعر بالشبع لفترة طويلة، نتيجة الدهون الكثيرة.
- ✓ الكيتوجينك دايت من أكثر الحميات الغذائية التي تتحكم في مستوى تواجد الدهون الثلاثية في الجسم، وهو ما يضمن لصاحبه صحة أفضل وحياة خالية من الأمراض العصرية.
- ✓ نظام الكيتو الغذائي له دور كبير في الحد من أعراض مرض الزهايمر أو الخرف، نظراً لقدرته على تنشيط الذاكرة.
- ✓ هناك أبحاث كثيرة تؤكد على دور رجيم الكيتو دايت في التخلص من الوزن الزائد وترهلات الجسم بصفة عامة.

جدول الكيتو دايت لمدة أسبوع

خلال الصفحات التالية سوف نتحدث عن أفضل الوصفات الغذائية التي يمكن السير عليها خلال أسبوع دون الخروج من الحمية الغذائية، وهذه الوصفات مقسمة إلى ثلاثة أجزاء وهي وجبات الفطور والغداء والعشاء.



وجبات الفطور

عجة الكيتو

المكونات:

- ✓ بيضتان
- ✓ ملعقتان كبيرتان القشدة
- ✓ ملح طبيعي وفلفل أسود مطحون
- ✓ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- ✓ 100 جرام جبنة مبشورة ناضجة أو شرائح
- ✓ 2 فطر مقطع شرائح
- ✓ 2 طماطم مقطعة إلى شرائح
- ✓ 14 جرام من السبانخ
- ✓ 2 ملعقة كبيرة جبن كريمي



التحضير:

- ✓ اخفق البيض والقشدة في وعاء و يضاف اليهما الملح والفلفل.
- ✓ وضع زيت جوز الهند في مقلاة ساخنة وتفرد الجبن في طبقة متساوية بها بحيث تغطي قاعة الإناء بالكامل، ويتم قلي الجبن على نار متوسطة حتى تصبح فقاعات.
- ✓ يُسكب مزيج البيض بحذر فوق الجبن ويُخفض النار يُطهى لبضع دقائق دون تحريك، ثم يقلب على الوجه الآخر.
- ✓ يتم قلي الفطر ويضاف اليه الطماطم والجبن والسبانخ ويستخدم ذلك في حشو خليط البيض والجبن.
- ✓ لتكون بذلك وجبات فطار الكيتو جاهزة للتناول بألف صحة وعافية.

يمكن تقديم الاومليت أو العجة مع سلطة الخضار المقرمشة والخل

القيمة الغذائية	
789	السعرات الحرارية
66 جرام	الدهون
41 جرام	البروتينات
4 جرام	صافي الكربوهيدرات

مقالات قد تهمك:

- ✓ الحلويات المسموحة في الكيتو دايت : أفضل 7 أنواع ذات مذاق رائع
- ✓ الدهون المسموحة في الكيتو دايت: أفضل 14 نوع مفيد للجسم

المكونات:

- ✓ 15 جرام القشدة.
- ✓ بيضة.
- ✓ 20 جرام جبن بارميزان مبشور.
- ✓ 30 مل كريمة حامضة.
- ✓ ملح الهامالايا.
- ✓ فلفل الحار.
- ✓ 175 جرام الهليون الأخضر.
- ✓ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ✓ 5/2 ملاعق كبيرة عصير ليمون.
- ✓ 20 جرام زبدة.

التحضير:

- ✓ تذوب الزبدة على نار متوسطة ويضاف البيضة ويترك حتى ينضج.
- ✓ يضع البيض الساخن في الخلاط ويضاف إليه الجبن والقشدة الحامضة، وخلط الجميع معاً، ثم يضاف الملح والفلفل الحار حسب الرغبة.
- ✓ يُحمص الهليون في زيت الزيتون على نار متوسطة في مقلاة كبيرة. يُضاف الملح والفلفل.
- ✓ تترك الزبدة في مقلاة على نار هادئة الزبدة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، صم تترك لتبرد، ويُضاف عصير الليمون.
- ✓ نضع الهليون مرة أخرى في المقلاة ونقلب مع الزبدة حتى تسخن.
- ✓ وبذلك يصبح الهليون مع الزبدة السوتيه والبيض الكريمي جاهزون للتناول.

القيمة الغذائية

789	السعرات الحرارية
66 جرام	الدهون
41 جرام	البروتينات
4 جرام	صافي الكربوهيدرات

مقالات قد تهتمك:

- ✓ وصفات حلويات كيتو دايت سهلة الإعداد وغير مكلفة
- ✓ بسكويت كيتوني: أفضل طريقة لمنع بسكويت في 25 دقيقة

البيض والهليون

البيض من أشهر أنواع الأطعمة التي يمكن الاعتماد عليه في فطار الكيتو دايت، نظر لغناه بالعديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم



فطائر التوت مع الكريمة

المكونات:

- ✓ بيضة.
- ✓ 50 جم جبن.
- ✓ 5 جرام من مسحوق قشر سيلليوم مطحون.
- ✓ 15 جرام من زبدة أو زيت جوز الهند.
- ✓ 15 جرام من العنب البري الطازج أو الفراولة الطازجة.
- ✓ 60 مل كريمة خفق ثقيلة.

التوت هي أحد الفواكه المسموح تناولها في الحمية الكيتونية، ويمكن استغلالها في إعداد فطار الكيتو دايت

التحضير:

- ✓ يُضاف البيض والجبن القريش وقشر السيليوم إلى وعاء متوسط الحجم ويُمزجوا معاً، وترك المزيج مدة 10 دقائق حتى يصبح كثيفاً قليلاً تمهيداً لصنع الفطائر.
- ✓ تسخين الزبدة أو الزيت وتقلي الفطائر على نار متوسطة منخفضة لمدة 3-4 دقائق على كل جانب، لا تجعلها كبيرة جداً وإلا سيكون من الصعب قلبها.
- ✓ تضاف الكريمة إلى وعاء منفصل، ويتم خفقها حتى تتكون ناعمة، لتكون الوجبة بذلك جاهزة للتقديم.

ملحوظة

يكون مذاق هذه الفطائر أفضل عندما يتم تحضيرها طازجاً، لكنها تحفظ جيداً في الثلاجة لمدة 2-3 أيام. يمكنك أيضاً تخزينها في الفريزر لمدة تصل إلى 3 أشهر.

مقالات قد تهتمك:

- ✓ تشيز كيك الكيتو: أفضل 4 وصفات لن تخرجك من الحمية
- ✓ مكسرات الكيتو : أشهر 13 نوع صديق للكيتو

القيمة الغذائية

424	السعرات الحرارية
39 جرام	الدهون
13 جرام	البروتينات
3 جرام	صافي الكربوهيدرات



عصيدة جوز الهند

المكونات:

- ✓ بيضة مخفوقة.
- ✓ 8 جرام من طحين جوز الهند.
- ✓ جرام من مسحوق قشر سيلليوم المطحون .
- ✓ 1 جرام ملح البحر الطبيعي.
- ✓ 30 جرام زبدة أو زيت جوز الهند.
- ✓ 4 ملاعق كبيرة كريمة جوز الهند.

التحضير:

- ✓ يُمزج البيض ودقيق جوز الهند ومسحوق قشور السيلليوم والملح في وعاء صغير.
- ✓ تذوب الزبدة وكريمة جوز الهند على نار خفيفة.
- ✓ خفق مزيج البيض ببطء مع مزج الزبدة للحصول على قوام كريمي سميك.
- ✓ تقدم مع حليب جوز الهند أو الكريمة.
- ✓ ضع القليل من التوت الطازج أو المجمد على العصيدة واستمتع بها.

القيمة الغذائية

381	السرعات الحرارية
31 جرام	الدهون
20 جرام	البروتينات
4 جرام	صافي الكربوهيدرات



مقالات قد تهمك:

- ✓ نظام كيتو دايت للمبتدئين: أفضل 91 نصيحة وحيلة في حمية كيتو الغذائية
- ✓ وجبات كيتوجينك دايت سهلة ولذيذة يمكن الاعتماد عليها من أجل رجيم أفضل

المكونات:

- 2 بيض ✓
- 2 ملعقة كبيرة زبدة ✓
- 60 مل كريمة خفق ثقيلة ✓
- 1 ملعقة كبيرة ثوم معمر طازج مفروم ✓
- 50 جرام سمك السلمون المقدد ✓
- ملح وفلفل ✓

التحضير:

- ✓ اخفقي البيض جيداً. نذوب الزبدة في مقلاة ثم نضيف البيض. أضيفي الكريمة وسخنيها بحذر مع التحريك.
- ✓ اترك الخليط ينضج على نار خفيفة لبضع دقائق مع التحريك باستمرار حتى يصبح البيض كريماً.
- ✓ يتبل بالثوم المعمر المفروم والملح والفلفل المطحون الطازج. تقدم مع شرائح قليلة من السلمون المقدد

مقالات قد تهمك:

- ✓ السكر المسموح في الكيتو: أفضل 6 أنواع يمكن الاعتماد عليها أثناء الرجيم
- ✓ وجبات كيتو دايت مميزة جداً: هذه طريقة عمل «محشي» كيتو

القيمة الغذائية

732	السعرات الحرارية
60 جرام	الدهون
48 جرام	البروتينات
2 جرام	صافي الكربوهيدرات

السلمون والبيض

البيض من أشهر أنواع الأطعمة التي يمكن الاعتماد عليه في فطار الكيتو دايت، نظر لغناه بالعديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم



البيض واللحم

القيمة الغذائية

السعرات الحرارية	1033
الدهون	99 جرام
البروتينات	26 جرام
صافي الكربوهيدرات	8 جرام

المكونات:

- ✓ 110 جرام كرنب
- ✓ 40 جرام زبدة
- ✓ 75 جرام لحم بقري
- ✓ 15 جرام توت بري مجمد
- ✓ 15 جرام جوز البقان أو الجوز
- ✓ 2 بيضات
- ✓ ملح وفلفل

التحضير:

- ✓ تقليم وقطع اللفت إلى مربعات كبيرة. (كرنب الطفل المغسول مسبقاً هو اختصار رائع.) قم بإذابة ثلثي الزبدة في مقلاة واقلي الكرنب بسرعة على نار عالية حتى يصبح لونه بنيًا قليلاً حول الحواف.
- ✓ يُرفع اللفت من المقلاة ويوضع جانباً. أطهو اللحم البقري في نفس المقلاة حتى يصبح مقرمشاً.
- ✓ اخفض الحرارة. أعد الكرنب المقلي إلى المقلاة وأضف التوت البري والمكسرات. يقلب حتى يسخن. تحفظ في وعاء.
- ✓ ارفعي النار واقلي البيض في باقي الزبدة. الملح والفلفل حسب الذوق. ضعي بيضتين مقليتين مع كل جزء من الخضر وقدميه على الفور.

مقالات قد تهتمك:

- ✓ تشيز كيك الكيتو: أفضل 4 وصفات لن تخرجك من الحمية
- ✓ المشروبات المسموحة في الكيتو دايت: أفضل 9 أنواع في رجينم الكيتو
- ✓ المسموح في الكيتو: تعرف على اللحوم والمشروبات والخضروات المهمة في الحمية



بيض بالريحان والزبدة

المكونات:

- ✓ 2 ملعقة كبيرة زبدة
- ✓ 2 بيض
- ✓ 2 ملعقة كبيرة كريمة خفق ثقيلة
- ✓ ملح وفلفل أسود مطحون
- ✓ 50 جرام جبن مبشور
- ✓ 2 ملعقة كبيرة ريحان طازج

التحضير:

- ✓ تذوب الزبدة في مقلاة على نار خفيفة.
- ✓ يُضاف البيض المكسور والقشدة والجبن المبشور والتوابل إلى وعاء صغير. أعطه خفاقة خفيفة وأضفه إلى المقلاة.
- ✓ قلبي بملعقة من الحافة باتجاه المركز حتى يخفوق البيض. إذا كنت تفضله ناعماً ودسماً ، حركه على نار منخفضة حتى يصبح القوام المطلوب.
- ✓ ضعي فوقها الريحان الطازج.

القيمة الغذائية

641	السرعات الحرارية
59 جرام	الدهون
26 جرام	البروتينات
3 جرام	صافي الكربوهيدرات

ابدأ يومك
مع هذا البيض
اللاذئ والمكونات
الصحيحة من
الريحان والجبن
والقشدة

مقالات قد تهتمك:

- ✓ أكلات كيتو دايت سهلة الإعداد ولذيذة الطعم: 7 وصفات مهمة جداً
- ✓ وصفات اكل كيتو دايت: أفضل الوجبات لحمية صحية

وجبات الغداء

1

بيض بالريحان والزبدة

المكونات:

- ✓ 175 جرام أفخاذ دجاج مخلية
- ✓ ملح وفلفل
- ✓ نصف ملعقة كبيرة زبدة أو زيت جوز الهند
- ✓ ملعقة ونصف كبيرة بيستو أحمر أو بيستو أخضر
- ✓ 75 مل كريمة خفق ثقيلة
- ✓ 20 جرام زيتون منزوع النواة
- ✓ 35 جم جبنة فيتا ، مقطعة إلى مكعبات
- ✓ فص ثوم مفروم ناعماً

للتقديم:

- ✓ 35 جرام من الخضر الورقية
- ✓ 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ✓ ملح البحر والفلفل الأسود المطحون

التحضير:

- ✓ سخني الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية).
- ✓ نقطع الدجاج إلى قطع صغيرة. يتبل بالملح والفلفل.
- ✓ أضيفي الزبدة أو الزيت إلى مقلاة كبيرة واقلي قطع الدجاج على دفعات على نار متوسطة عالية حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
- ✓ باستخدام البيستو الأحمر أو الأخضر منخفض الكربوهيدرات ، أو صنعه بنفسك ، اخلطي البيستو مع الكريمة الثقيلة في وعاء.
- ✓ ضعي قطع الدجاج المقلية في طبق الخبز مع الزيتون وجبنة الفيتا والثوم. أضيفي خليط البيستو / الكريمة.
- ✓ تُخبز في الفرن لمدة 20-30 دقيقة ، حتى يتحول الطبق إلى فقاعات وبني فاتح حول الأطراف.

مقالات قد تهلك:

- ✓ اخطاء الكيتو دايت: تعرف على 10 أسباب تؤدي إلى عدم فقدان الوزن
- ✓ الرجيم الكيتوني وأكاذيب «الدايت» التي يروج لها البعض

القيمة الغذائية

1018	السرعات الحرارية
93 جرام	الدهون
38 جرام	البروتينات
6 جرام	صافي الكربوهيدرات



وجبات الغداء

2

أفخاذ دجاج بالفطر

المكونات:

- ✓ 1 ملعقة كبيرة زبدة
- ✓ فص ثوم مفروم
- ✓ 50 جم فطر مقطع خشن
- ✓ 175 جرام أفخاذ دجاج مخلية
- ✓ ملعقة صغيرة مسحوق بصل
- ✓ ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- ✓ ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ✓ 8 / 1 ملاعق صغيرة إكليل الجبل المجفف
- ✓ ملح وفلفل

- ✓ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ✓ 75 مل كريمه خفق ثقيلة أو قشدة طازجة
- ✓ 15 جرام جبن بارميزان مبشور
- ✓ 35 جرام الخضر الورقية

خدمة

التحضير:

- ✓ سخني الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف الثوم ويُقلّى حتى يصبح لونه ذهبياً. يُضاف الفطر ويُقلّى حتى يصبح طرياً. الملح والفلفل حسب الذوق. يُرفع الفطر عن المقلاة ويوضع جانباً.
- ✓ تُمزج التوابل ويُربّت على أفخاذ الدجاج بالخليط. تقلّى في زيت الزيتون في نفس المقلاة لمدة 6-7 دقائق على كل جانب. قد يستغرق الأمر وقتاً أطول ، حسب حجم الفخذين. يجب أن تكون درجة الحرارة الداخلية 160 درجة فهرنهايت (72 درجة مئوية). نخرج الدجاج من المقلاة ونتركه دافئاً.
- ✓ أضيفي الكريمة والبارميزان في نفس المقلاة. اتركيها تغلي على نار عالية ، ثم اخفضي درجة الحرارة إلى متوسطة عالية. يُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق مع التحريك المستمر حتى تتكاثف الصلصة. الملح والفلفل حسب الذوق.
- ✓ نضيف الفطر ، ثم أفخاذ الدجاج مرة أخرى في المقلاة لتدفيئ. يقدم مع الخضار الورقية أو طبق جانبي من اختيارك.

القيمة الغذائية

876	السعرات الحرارية
77 جرام	الدهون
18 جرام	البروتينات
6 جرام	صافي الكربوهيدرات

بيض بالريحان والزبدة

المكونات:

فطيرة قشرة

- ✓ 175 مل (100 جم) دقيق لوز
- ✓ 4 ملاعق كبيرة (35 جم) بذور سمسم
- ✓ 4 ملاعق كبيرة دقيق جوز الهند
- ✓ ملعقة كبيرة مسحوق قشور سيلليوم مطحون
- ✓ 1 ملعقة صغيرة (5 جم) بيكنج بودر
- ✓ رشة ملح
- ✓ 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ✓ 1 بيضة
- ✓ 4 ملاعق كبيرة ماء

تصدير:

- ✓ 225 جم (250 مل) جبن قريش
- ✓ 200 جرام جبن مبشور

حشوة

- ✓ ربع بصل أصفر مفروم ناعماً
- ✓ 1 فص ثوم مفروم ناعماً
- ✓ 2 ملعقة كبيرة زبدة أو زيت زيتون
- ✓ 550 جم من لحم البقر المفروم
- ✓ ملعقة كبيرة زعتر مجفف أملاح وفلفل
- ✓ 4 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- ✓ 125 مل ماء فطيرة قشرة

التحضير:

- ✓ يقلى البصل والثوم بالزبدة أو زيت الزيتون على نار متوسطة لبضع دقائق حتى ينضج البصل، أضيفي اللحم المفروم، ثم الزعتر والملح والفلفل حسب الذوق.
- ✓ أضف معجون الطماطم أو مذاق أجفار. إضافة الماء. اخفض الحرارة واتركه ينضج لمدة 20 دقيقة على الأقل. بينما ينضج اللحم، اصنع العجينة للقشرة.
- ✓ تخلط جميع مكونات القشرة في الخلاط لبضع دقائق حتى تتحول العجينة إلى كرة. إذا لم يكن لديك محضر طعام، يمكنك خلطه يدوياً باستخدام شوكة.
- ✓ ضع قطعة مستديرة من ورق الزبدة في مقلاة زنبركية مدهونة جيداً أو صينية فطيرة عميقة - قطرها 9-10 بوصات (23-25 سم) - لتسهيل إزالة الفطيرة عند الانتهاء. وزعي العجينة في المقلاة وعلى الجانبين. استخدم ملعقة أو أصابع مدهونة جيداً. بمجرد تشكيل القشرة في المقلاة، قم بوخز قاع القشرة بشوكة.
- ✓ تُخبز القشرة مسبقاً لمدة 10-15 دقيقة. نخرجها من الفرن ونضع اللحم في القشرة. يُمزج الجبن القريش والجبن المبشور معاً، ويُوضع فوق الفطيرة.
- ✓ تُخبز على الرف السفلي لمدة 30-40 دقيقة أو حتى تتحول إلى اللون الذهبي.

القيمة الغذائية

السعرات الحرارية	610
الدهون	47 جرام
البروتينات	37 جرام
صافي الكربوهيدرات	7 جرام

مقالات قد تهتمك:

- ✓ أفضل 4 طرق لصنع شوربة الكيتو دايت بكل سهولة
- ✓ سلطة الكيتو دايت: 7 أنواع تمنحك العناصر الغذائية المهمة

المكونات:

- ✓ 175 جرام صدور دجاج (بدون جلد)
- ✓ 15 مل صلصة صويا تماري
- ✓ ربع ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- ✓ ربع ملعقة صغيرة زيت سمسم محمص
- ✓ نصف ملعقة صغيرة من نكهة الجير
- ✓ نصف ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور
- ✓ رشة من رقائق الفلفل الحار ، إضافية للتزيين
- ✓ نصف ملعقة صغيرة (0.75 جم) سمسم محمص للتزيين (اختياري)
- ✓ ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة للتزيين (اختياري)

التحضير:

- ✓ ضعي صدور الدجاج في وعاء مسطح كبير. اصنع ثقباً في الدجاج باستخدام شوكة. سيساعد ذلك الدجاج على امتصاص التتبيلة.
- ✓ أضف صلصة الصويا وعصير الليمون وزيت السمسم وقشر الليمون والزنجبيل ورقائق الفلفل الأحمر في وعاء صغير واخبطهم معاً. يُسكب المزيج فوق الدجاج ويُترك في الثلاجة لمدة 3 ساعات ، حتى 24 ساعة.
- ✓ سخني مقلاة شواء كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. بمجرد أن تصبح المقلاة ساخنة ، أضيفي الدجاج إلى المقلاة ، واسكبي التتبيلة الإضافية فوقها. يُطهى ، ويقرب في منتصف الطريق حتى يصبح الدجاج طرياً ومكرملاً من الخارج وينضج بالكامل ، حوالي 10 إلى 15 دقيقة.
- ✓ يُزين برقائق الفلفل الأحمر وبذور السمسم والكزبرة قبل التقديم.

القيمة الغذائية

314	السعرات الحرارية
55 جرام	الدهون
8 جرام	البروتينات
2 جرام	صافي الكربوهيدرات

مقالات قد تهمك:

- ✓ وجبات الكيتو دايت: دليل شامل لأهم العناصر الغذائية التي يجب الاعتماد عليها
- ✓ اطباق الرجيم الكيتوني اللذيذة: تعرف على الأكثر فائدة

دجاج بالزنجبيل والليمون

الدجاج إحدى أصناف اللحم التي من الصعب أن يختلف على طعمها اثنين، فالجميع يعشق وصفات الدجاج المختلفة لدرجة أنه يتناولها بصفة يومية دون يضيغ صدره من كثرة تناولها



أفخاذ دجاج مع صلصة الليمون

المكونات:

- ✓ 900 جرام أفخاذ دجاج (عظم بالجلد)
- ✓ 2 ملعقة صغيرة ملح البحر
- ✓ 1 ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- ✓ 1 ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- ✓ نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ✓ 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ✓ 3 ملاعق كبيرة زبدة
- ✓ 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ✓ 3 ملاعق كبيرة نبات الكبر
- ✓ 1 ليمون مقطع إلى شرائح
- خدمة
- ✓ 50 جرام من الخضر الورقية

القيمة الغذائية	
1018	السعرات الحرارية
54 جرام	الدهون
38 جرام	البروتينات
3 جرام	صافي الكربوهيدرات

التحضير:

- ✓ سخني الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية).
- ✓ نكهي أفخاذ الدجاج من الجهتين بالملح والفلفل ومسحوق الثوم والتوابل الإيطالية.
- ✓ سخني زيت الزيتون في مقلاة كبيرة مقاومة للفرن على نار متوسطة. أضيفي الدجاج إلى المقلاة ، بحيث يكون جانب الجلد لأسفل. يُطهى لمدة 5 إلى 6 دقائق حتى يصبح الجلد هشاً ومقرمشاً.
- ✓ اقلي أفخاذ الدجاج إلى الجانب الآخر وانقل المقلاة إلى الفرن. اخبزيها لمدة 15 إلى 20 دقيقة ، حتى ينضج الدجاج بالكامل.
- ✓ انقل المقلاة مرة أخرى إلى الموقد. أخرجي الدجاج من المقلاة وضعيه جانباً وغطيه ليبقى دافئاً.
- ✓ إلى نفس المقلاة ، على نار متوسطة ، أضيفي الزبدة وعصير الليمون وشرائح الليمون والكبر. قلبي حتى تتكاثف الصلصة مع كشط أي قطع ملتصقة بقاع المقلاة بملعقة.
- ✓ ضعي الدجاج في الطبق وصبي الصلصة فوقه. يُزين بالبقدونس الطازج ، إذا رغبت في ذلك ، ويقدم مع الخضر الورقية.

مقللة الدجاج والخضروات

المكونات:

- ✓ نصف ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- ✓ 50 جم بصل أصفر (متوسط الحجم)
- ✓ 110 جرام بروكلي طازج
- ✓ 110 جرام صدور الدجاج المطبوخة (بدون جلد) ، مقطعة إلى شرائح
- ✓ 100 جرام غير محلى حليب جوز الهند أو غير محلى كريم جوز الهند
- ✓ 2 / 5 ملاعق كبيرة معجون كاري أخضر
- ✓ نصف ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني غير محلاة
- ✓ الملح والفلفل حسب الذوق
- ✓ 10 جرام فول سوداني مملح ، مفرومة ناعماً

التحضير:

- ✓ يقشر البصل ويقطع إلى أسافين رفيعة وغير مستوية. قشر الجزء السفلي من جذع البروكلي بمقشرة البطاطس أو بسكين حاد صغير. قطع البروكلي المتبقي إلى قضبان رفيعة بالطول ، بحيث لا تزال الزهورات والجذع متصلين ببعضهما البعض.
- ✓ سخني كمية وفيرة من الزيت في مقللة أو مقللة على نار عالية. يُقلَى البروكلي والبصل لبضع دقائق مع التحريك المتكرر حتى يصبح طرياً. لا بأس إذا أصبح لونه بنيًا قليلاً هنا وهناك - سيمنحه نكهة لطيفة!
- ✓ يُضاف صدر الدجاج وحليب جوز الهند ومعجون الكاري وزبدة الفول السوداني إلى المقللة. يقلب معاً ، ويترك على نار خفيفة لبضع دقائق لتعزيز النكهات. اضع الملح والفلفل للمذاق.
- ✓ قبل التقديم مباشرة ، يرش كل طبق بالفول السوداني المفروم! استمتع.



إذا لم يكن لديك أي بقايا دجاج لهذه الوصفة ، يمكنك طهي اللحم مسبقاً بأي طريقة تريدها - على الشواية أو في المقللة أو في الفرن. أو يمكنك شراء الدجاج المطبوخ أو الديك الرومي المطبوخ. يمكنك أيضاً استبدال اللحوم بالمأكولات البحرية.

القيمة الغذائية

السعرات الحرارية	610
الدهون	42 جرام
البروتينات	46 جرام
صافي الكربوهيدرات	15 جرام

مقالات قد تهمك:

- ✓ الكيتو دايت لكمال الاجسام: دليلك الشامل لبناء عضلات قوية
- ✓ بديل الخبز في الكيتو: 5 خيارات منخفضة الكربوهيدرات يمكنك صنعها بنفسك

جذور الكرفس المخبوز

المكونات:

- ✓ 110 جرام من جذر الكرفس
- ✓ نصف ملعقة زيت زيتون
- ✓ ملح البحر والفلفل
- ✓ 20 جرام فطر مقطع
- ✓ نصف ملعقة كبيرة زبدة
- ✓ 15 جرام بندق
- ✓ ربع بصل أحمر مقطع شرائح
- ✓ 20 جرام سبانخ صغيرة
- ✓ 35 جم جبنة زرقاء أو جبن جورجونزولا أو جبن ريكفورد ، بدرجة حرارة الغرفة

القيمة الغذائية

السرعات الحرارية	447
الدهون	38 جرام
البروتينات	13 جرام
صافي الكربوهيدرات	13 جرام

التحضير:

- ✓ سخني الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية).
- ✓ اغسل جذر الكرفس. لا تحتاج إلى تقشيرها. قطع الجذور وشرائح إلى شرائح بوصة.
- ✓ توضع على صينية خبز مع ورق زبدة. ادھني زيت الزيتون على كلا الجانبين ورشي كمية وفيرة من ملح البحر على الوجه.
- ✓ تُخبز لمدة 45 دقيقة ، أو حتى يتحول جذر الكرفس إلى اللون البني الذهبي ويصبح طرياً.
- ✓ في هذه الأثناء ، يُقلّى الفطر في الزبدة حتى يصبح ذهبياً وناعماً. يتبل بالملح والفلفل.
- ✓ تحمص المكسرات بسرعة في مقلاة جافة وساخنة حتى تفوح رائحتها. دعهم يبردوا قليلاً ، وقطعهم بخشونة.
- ✓ اخلطي البصل الأحمر والسبانخ والفطر والبندق في وعاء.
- ✓ عندما يصبح جذر الكرفس جاهزاً ، ضعه على أطباق وأضف السلطة فوقه. يقدم مع الجبن الأزرق وبضع قطرات من زيت الزيتون.

لحم بقري مستوي

المكونات:

- ✓ 60 مل كريمة خفق ثقيلة
- ✓ عصائر من المشوي
- ✓ 150 جرام بقري
- ✓ 10/1 ملاعق كبيرة ملح
- ✓ 6 / 1 ورقة غار
- ✓ رشة الفلفل الأسود
- ✓ 100 مل ماء
- ✓ 3/1 ملاعق صغيرة زعتر مجفف أو إكليل الجبل المجفف
- ✓ 3 / 1 القرنفل والثوم
- ✓ 7 جم زنجبيل طازج
- ✓ 6 / 1 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ✓ 6 / 1 ملاعق كبيرة مسحوق بابريكا
- ✓ 10/1 ملاعق صغيرة فلفل أسود

التحضير:

- ✓ سخني الفرن على حرارة منخفضة: 200 درجة فهرنهايت (100 درجة مئوية).
- ✓ ضعي اللحم في طبق عميق للخبز وتبليه بالملح. أضيف الماء لتغطية ثلث اللحم. أضيف أوراق الغار والفلفل والزعتر. ضع طبق الخبز في الفرن لمدة 7-8 ساعات.
- ✓ إذا كنت تستخدم طباًحاً بطيئاً ، فافعل نفس الشيء في الخطوة 2 ولكن أضيف كوباً واحداً من الماء فقط. اطبخي لمدة 8 ساعات على حرارة منخفضة.
- ✓ أخرجي اللحم من صينية الخبز ، واحتفظي بالعصائر في مقلاة منفصلة.
- ✓ اقلب الفرن حتى 450 درجة فهرنهايت (220 درجة مئوية).
- ✓ ابشر أو اقطع الثوم والزنجبيل إلى قطع صغيرة في وعاء صغير. يضاف الزيت والأعشاب والفلفل ويقلب جيداً حتى يمتزج.
- ✓ افركي اللحم بمزيج الثوم / الأعشاب.
- ✓ يُعاد اللحم إلى طبق الخبز ويُشوى لمدة 10-15 دقيقة أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.
- ✓ يُقطع اللحم إلى شرائح رفيعة ويُقدّم مع المرق الكريمي والأطباق الجانبية .

مرق:

- ✓ قم بتصفية العصائر المحجوزة لإزالة أي مواد صلبة. يغلي ويقلل إلى حوالي نصف الحجم ، حوالي 1 كوب.
- ✓ تصب في قدر مع كريمة الخفق وتترك حتى الغليان. خففي الحرارة واتركيها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حسب القوام المفضل لديك.

القيمة الغذائية

589	السعرات الحرارية
51 جرام	الدهون
28 جرام	البروتينات
3 جرام	صافي الكربوهيدرات



مقالات قد تهمك:

- ✓ رز القرنبيط كيتو دايت: أفضل 5 نصائح لإعداد بديل الأرز العادي
- ✓ البيبسي الدايت في الكيتو: احذره فسلبياته تفوق فوائده

طاجن كيتو تكس مكس

التحضير:

- ✓ سخني الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية).
- ✓ اقلي اللحم المفروم في الزبدة على نار متوسطة عالية حتى ينضج تماماً ولم يعد وريدياً.
- ✓ أضف بهارات تكس مكس والطماطم المهروسة. يقلب ويترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق. تذوق لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى ملح وفلفل إضافي.
- ✓ ضعي خليط اللحم المفروم في طبق خبز مدهون بالزيت (قطره حوالي 9 بوصة أو 23 سم) ، وزينيه بالهلايبينوس والجبن.
- ✓ تُخبز على الرف العلوي في الفرن لمدة 15-20 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من الأعلى.
- ✓ يقطع البصل الأخضر ناعماً ويخلط مع الكريمة الطازجة أو الكريمة الحامضة في وعاء منفصل.
- ✓ خدمة دافئة خزفي مع وجبة بوظة من فريش كريم أو القشدة الحامضة، حبوبا وسلطة خضراء.

المكونات:

- ✓ 175 جرام لحم بقري مفروم
- ✓ 15 جرام زبدة
- ✓ نصف ملعقة كبيرة توابل تكس مكس
- ✓ 50 جم طماطم مهروسة
- ✓ 15 جرام مخلل فلفل الهالابينو
- ✓ 50 جرام جبن مبشور ، للتقديم
- ✓ 50 مل قشدة حامضة أو قشدة طازجة
- ✓ ربع البصل الأخضر ، المفروم
- ✓ 35 جرام من الخضر الورقية أو خس آيسبرغ
- ✓ 60 مل جواكامولي (اختياري)

القيمة الغذائية

447	السعرات الحرارية
57 جرام	الدهون
49 جرام	البروتينات
8 جرام	صافي الكربوهيدرات

المكونات:

- ✓ 2 ملعقة كبيرة زبدة
- ✓ 650 جرام صدر ديك رومي
- ✓ 475 مل كريم طازج أو كريمة خفق ثقيلة
- ✓ 200 جرام جبنة كريمية
- ✓ 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا تماري
- ✓ ملح وفلفل
- ✓ 40 جرام نبات الكبر الصغير

التحضير:

- ✓ سخني الفرن مسبقاً إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).
- ✓ نذوب نصف كمية الزبدة على نار متوسطة في مقلاة كبيرة مناسبة للفرن.
- ✓ يتبل الديك الرومي بسخاء ويقلى حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً في كل مكان.
- ✓ ننتهي من صدور الديك الرومي في الفرن. عندما ينضج الديك الرومي ودرجة حرارة داخلية لا تقل عن 165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية) ، ضعه على طبق وخيمة بورق الألمنيوم.
- ✓ يُسكب مرق الديك الرومي في قدر صغير. أضيف الكريمة والجبن. يقلب ويترك حتى يغلي. اخفض الحرارة واتركه ينضج حتى يتماسك. أضيفي صلصة الصويا وتبليها بالملح والفلفل.
- ✓ سخني الزبدة المتبقية في مقلاة متوسطة على نار عالية. اقلي الكبر بسرعة حتى يصبح مقرمشاً.
- ✓ قدمي الديك الرومي مع الصلصة والكبر المقلي.

القيمة الغذائية

السرعات الحرارية	815
الدهون	67 جرام
البروتينات	47 جرام
صافي الكربوهيدرات	0 جرام

مقالات قد تهمك:

- ✓ اطباق الرجيم الكيتوني اللذيذة: تعرف على الأكثر فائدة
- ✓ هل الباذنجان مسموح في الكيتو دايت وما فائدته في الرجيم؟

لحم رومي مع صلصة كريمية

لا تنس أطباقك
الجانبية! كلا
من البروكلي
أو القرنبيط
المهروس
يكملان النكهات
الغنية لهذا
الديك الرومي



حساء الجولاش المجري

المكونات:

- ✓ 225 جرام بصل أصفر
- ✓ 4 فصوص ثوم
- ✓ 225 جرام من جذر الكرفس أو اللفت
- ✓ 1 فلفل أحمر
- ✓ 450 جرام من لحم الضأن المفروم
- ✓ 110 جرام زبدة أو زيت زيتون
- ✓ 1 ملعقة كبيرة مسحوق بابريكا
- ✓ نصف ملعقة صغيرة فلفل حريف
- ✓ 1 ملعقة كبيرة زعتر مجفف
- ✓ 1 ملعقة كبيرة بذور كراوية
- ✓ 2 ملعقة صغيرة ملح
- ✓ نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ✓ 400 جرام طماطم مهروسة
- ✓ 700 مل ماء
- ✓ 2 ملعقة صغيرة خل نبيذ أحمر

للتقديم

- ✓ 225 مل كريما حامضة أو مايونيز
- ✓ بقونس طازج للتزيين

التحضير:

- ✓ قشر الخضار وقطّعها ناعماً.
- ✓ يُقلى البصل والثوم بكمية وفيرة من الزيت أو الزبدة في مقلاة ثقيلة على نار متوسطة حتى يذبلوا.
- ✓ يُضاف اللحم المفروم ويُقلى مع التحريك من وقت لآخر حتى ينضج بالكامل
- ✓ يُضاف الفلفل الحلو وجذر الكرفس والفلفل الأحمر والزعتر والكراوية والملح والفلفل. يقلب لمدة 1 دقيقة. صب الطماطم و 3/2 كوب من الماء.
- ✓ ارفعي النار واتركي الحساء ليغلي. اتركه ينضج لمدة 10 دقائق.
- ✓ أضف الماء المتبقي والخل قبل التقديم.
- ✓ يُقدم مع البقدونس المفروم ناعماً وقليل من القشدة الحامضة أو المايونيز.

القيمة الغذائية

498	السعرات الحرارية
41 جرام	الدهون
17 جرام	البروتينات
13 جرام	صافي الكربوهيدرات

المكونات:

- ✓ 50 جرام زبدة
- ✓ 900 جرام أفخاذ دجاج
- ✓ ملح وفلفل
- ✓ 1 ليمون عصير
- ✓ 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ✓ 7 فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح
- ✓ 125 مل بقادونس طازج مفروم ناعماً

التحضير:

- ✓ سخني الفرن إلى 450 درجة فهرنهايت (225 درجة مئوية).
- ✓ ضعي قطع الدجاج في صينية فرن مدهونة بالزبدة. الملح والفلفل بسخاء.
- ✓ رش عصار الليمون وزيت الزيتون فوق قطع الدجاج. نرش الثوم والبقادونس على الوجه.
- ✓ نخبز الدجاج حتى يصبح لونه ذهبياً وتتحول شرائح الثوم إلى اللون البني وتحمر ، حوالي 30-40 دقيقة. قد يكون وقت الخبز أطول إذا كانت أفخاذك أكبر. اخفض درجة الحرارة قليلاً قرب النهاية.

القيمة الغذائية

543	السعرات الحرارية
39 جرام	الدهون
42 جرام	البروتينات
3 جرام	صافي الكربوهيدرات

مقالات قد تهمك:

- ✓ الفلافل في نظام الكيتو: 3 أنواع مميزة جداً فتعرف عليهم
- ✓ صيام الكيتو والفوائد الرائعة التي يمكن جنيها منه

دجاج بالثوم

ولا تدع أي
من هذا الدجاج
يضيع! إنها
لذيذة ومتعددة
الاستخدامات
في اليوم التالي.
قدمها باردة
أو دافئة، أو
كقطعة مركزية
في سلطة
رائعة!



صدر دجاج أسيوية

المكونات:

- ✓ ملعقة كبيرة زيت أفوكادو
- ✓ ربع ملعقة كبيرة صلصة صويا
- ✓ تماري
- ✓ نصف ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ✓ نصف ملعقة كبيرة مسحوق ثوم
- ✓ نصف ملعقة صغيرة ملح
- ✓ نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ✓ 225 جرام أجنحة دجاج
- ✓ سلطة بوك تشوي الدافئة
- ✓ 20 جرام بصل أخضر مقطع إلى شرائح
- ✓ ربع فلفل أحمر مفروم ناعماً
- ✓ 175 جرام بوك تشوي
- ✓ نصف ملعقة كبيرة زبدة
- ✓ ربع ملعقة كبيرة صلصة صويا

تماري

- ✓ ملعقة كبيرة زيت أفوكادو أو زيت زيتون خفيف
- ✓ ربع ملعقة كبيرة صلصة سيراتشا
- ✓ نصف ملعقة كبيرة سمسم
- ✓ ملح وفلفل بعد الذوق
- ✓ 15 مل كاجو (اختياري)

القيمة الغذائية

القيمة الغذائية	السعرات الحرارية
498	الدهون
51 جرام	البروتينات
46 جرام	صافي الكربوهيدرات
8 جرام	

التحضير:

- ✓ سخني الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية). اخلطي مكونات التتبيلة في وعاء صغير.
- ✓ ضعي الأجنحة في كيس بلاستيكي كبير واسكبي ثلثي التتبيلة فيه. انقع الأجنحة لمدة لا تقل عن 10 دقائق حتى طوال الليل.
- ✓ افصلي الأجنحة على صينية الفرن واخبزيها لمدة 30-35 دقيقة حسب حجم الأجنحة. أخرجيها وادهنها بما تبقى من التتبيلة واخبزيها لمدة 5 دقائق أخرى.
- ✓ اقلي الملفوف الصيني بزيت جوز الهند لبضع دقائق. إضافة الملح والفلفل حسب الذوق.
- ✓ ضعي الأجنحة والبصل الأخضر والفلفل الحار والبوك تشوي على الأطباق.
- ✓ اخلطي الصويا والسيراتشا والزيت وبذور السمسم في كوب القياس ورشيهم فوق الأجنحة والملفوف الصيني.
- ✓ أضيفي عليها الكاجو لمزيد من القرمشة.

محتسي كيتو

المكونات:

- 225 جرام لحم مقدد ✓
- 12 فطر ✓
- 2 ملعقة كبيرة زبدة ✓
- 250 جرام جبنة كريمية ✓
- 3 ملاعق كبيرة ثوم معمر طازج ✓
- مفروم ناعماً ✓
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل ✓
- الحلو ✓
- ملح وفلفل ✓

التحضير:

- ✓ سخني الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية). دهن صينية خبز متوسطة الحجم بالزبدة.
- ✓ ابدأ بقلي لحم الخنزير المقدد حتى يصبح مقرمشاً حقاً. اتركها تبرد وسحقها إلى فتات. احتفظي بالدهن المقدد.
- ✓ أزيل سيقان الفطر وقطعيها جيداً. يُقلى في دهن لحم الخنزير المقدد مع إضافة الزبدة إذا لزم الأمر.
- ✓ ضع الفطر في طبق الخبز المدهون بالزبدة.
- ✓ في وعاء ، اخلطي لحم الخنزير المقدد المفتت مع سيقان الفطر المقلي والمقطع والمكونات المتبقية. أضف بعضاً من المزيج لكل فطر.
- ✓ تُخبز لمدة 25-30 دقيقة أو حتى يتحول لون الفطر إلى اللون البني الذهبي.

القيمة الغذائية

610	السرعات الحرارية
51 جرام	الدهون
13 جرام	البروتينات
6 جرام	صافي الكربوهيدرات

مقالات قد تهمك:

- ✓ سلطة الكيتو دايت:
- 7 أنواع تمنحك العناصر الغذائية المهمة
- ✓ نسكافيه كيتوني:
- أفضل 4 أنواع يمكن الاعتماد عليهم

كيتودايت العرب



www.ketodietarab.com

