

## جدول رجيم الكيتو دايت لمدة 7 أيام

مكونات الوجبات	الوجبات	الأيام
بيض مقلي في ملعقتين زبدة عدد 2 - قطع بندورة وأوراق الخس.	وجبة الإفطار	يوم الإثنين
شريحة من اللحم المطبوخ مع بعض الجبن والفطر وقطع أفوكادو والخس.	وجبة الغداء	
شريحة من لحم السمك مطهوه بزيت الزيتون، كوب من السبانخ المطبوخ بزيت جوز الهند.	وجبة العشاء	
عجة البيض مع الفطر.	وجبة الإفطار	يوم الثلاثاء
شريحة من التونة مع قطع من البندورة والخس فوقها.	وجبة الغداء	
قطعة من لحم الدجاج المشوي مع أوراق الخس فوقها.	وجبة العشاء	
بيضة مسلوقة وملعقتا لبنة كاملة الدسم مع ثمرة فليفلة.	وجبة الإفطار	يوم الأربعاء
قطعة دجاج مشوي، كوب من الزبادي اليوناني كامل الدسم وقليل الكربوهيدرات مع بعض الجوز وكوب سلطة خضراء.	وجبة الغداء	
قطعة سمك السلمون المشوي، كوب من السبانخ المطبوخ بزيت جوز الهند مع كوب سلطة خضراء.	وجبة العشاء	
كوب من الزبادي اليوناني كامل الدسم وقليل الكربوهيدرات أو 3 ملاعق حليب كاملة الدسم مع بعض حبات اللوز.	وجبة الإفطار	يوم الخميس
شريحة من التونة بزيت الزيتون أو الماء، حبة أفوكادو.	وجبة الغداء	
طبق من كبد الغنم أو الجمل مطهوه بزيت الزيتون مع البصل والفلفل والملح والبهارات مع كوب سلطة خضراء.	وجبة العشاء	
بيضة مسلوقة مع حبة أفوكادو.	وجبة الإفطار	يوم الجمعة
قطعة من لحم الدجاج المشوي مع طبق من سلطة خضار تحوي على أوراق الخس مع الخيار والبندورة وثمار زيتون أخضر مع بقدرونس وعصير ليمون حامض وثمر مهروس مع رشّة من الملح والفلفل.	وجبة الغداء	
كفتة اللحم بالفرن مضاف لها البقدونس مع كوب سلطة خضراء.	وجبة العشاء	
قطع من القرنبيط أو البندورة مع قطعة جبنة وحبة أفوكادو متوسطة الحجم.	وجبة الإفطار	يوم السبت
شريحتان من سمك السلمون المطبوخ بزيت الزيتون مع قطع خيار وبندورة.	وجبة الغداء	
عدة كرات من اللحم المفروم وملعقتا حليب كاملة الدسم وكوب سلطة خضراء.	وجبة العشاء	
كوب من حليب جوز الهند مع بعض حبات الجوز.	وجبة الإفطار	يوم الأحد
صحن من الكوسا المطبوخة والمحمّولة باللحم المطبوخ بالزبدة والبصل والبقدرونس.	وجبة الغداء	
قطعة لحم دجاج مطبوخة بزيت جوز الهند مع بعض البهارات وكوب سلطة خضراء.	وجبة العشاء	