

جدول نظام كيتو كلاسيك لمدة شهر لإنقاص الوزن

الأسبوع الأول من رجيم كيتو كلاسيك

الأيام	الوجبات	مكونا الوجبات
يوم الإثنين	وجبة الإفطار	حبة أفوكادو مهروسة مع بيض مقلي أو مسلوق
	وجبة الغداء	كيتو ميت لوف أو رغيف اللحم بالجبن والخضار والبيض
	وجبة العشاء	قطعة جبن قريش + 2 حبة خيار
يوم الثلاثاء	وجبة الإفطار	بيض مقلي بالزبدة + ثمرة أفوكادو
	وجبة الغداء	كفتة الكيتو مع الخضار سوتيه
	وجبة العشاء	سلطة سيزر بالجمبري المشوي
يوم الأربعاء	وجبة الإفطار	أومليت مع شرائح الديك الرومي المدخن والخس
	وجبة الغداء	القرنبيط + الدجاج + سلطة خضروات
	وجبة العشاء	علبة تونة بالماء + حبة فلفل + حبة خيار
يوم الخميس	وجبة الإفطار	2 بيضة مقليّة بالزبدة + قطعة جبن + خضروات
	وجبة الغداء	شرائح الدجاج مع السبانخ سوتيه
	وجبة العشاء	لحم مشوي + سبانخ
يوم الجمعة	وجبة الإفطار	أومليت البيض بالمشروم والفلفل
	وجبة الغداء	بيتزا الكيتو بالدجاج
	وجبة العشاء	كيك شوكلاتة كيتو (بدقيق جوز الهند) + كوب من القهوة بدون سكر
يوم السبت	وجبة الإفطار	قهوة بالكريمة (بولت بروف) + قطعة من الشوكولاتة الداكنة
	وجبة الغداء	لحم الضأن المشوي مع سلطة الخضراوات الورقية
	وجبة العشاء	حساء الدجاج والمشروم بالكريمة
يوم الأحد	وجبة الإفطار	2 بيضة مقليّة بسمن بلدي أو زبدة طبيعية مع قطعة جبن و4 ثمرات من الخيار
	وجبة الغداء	كومات الجمبري والأفوكادو
	وجبة العشاء	سمك التونة + سلطة الطماطم والخيار

الأسبوع الثاني من رجم كيتو كلاسيك

مكونات الوجبات	الوجبات	الأيام
أومليت بيض مع شرائح الزيتون الأسود	وجبة الإفطار	يوم الإثنين
برجر بدون خبز مغلف بالجبن والفطر والأفوكادو	وجبة الغداء	
قطع لحم عجل أو خروف مع الفاصوليا الخضراء مقلية بزيت جوز الهند	وجبة العشاء	
عجة بالفطر	وجبة الإفطار	يوم الثلاثاء
سلطة التونة مع الكرفس والطماطم فوق طبقة من الخضروات الورقية	وجبة الغداء	
دجاج مشوي مع الصلصة + البروكلي المطهو بملعقة من الزبدة	وجبة العشاء	
فلفل حلو محشو بالجبن والبيض (نضع زيت قلي داخل نصف حبة الفلفل ثم نظيف الجبن والبيض والبهارات ونخبزها بالفرن)	وجبة الإفطار	يوم الأربعاء
سلطة جرجير مع بيض مسلوق، شرائح لحم ديك رومي مشوية، أفوكادو وجبنة زرقاء	وجبة الغداء	
سمك السلمون المشوي + السبانخ المقلي بزيت جوز الهند	وجبة العشاء	
كرات اللحم مع الخضروات الورقية	وجبة الإفطار	يوم الخميس
سلطة الأفوكادو بالجمبري والطماطم والفيتا	وجبة الغداء	
كرات اللحم مع الخضروات الورقية	وجبة العشاء	
بيضتان مقلتان في زبدة تقدم مع خضار سوتيه	وجبة الإفطار	
طبق ستيك مع أرز القرنبيط والجبن والأعشاب والأفوكادو والصلصة	وجبة الغداء	
كرات لحم الكيتو	وجبة العشاء	
زبادي كامل الدسم مغطى بالجرانولا (الجرانولا الكيتونية)	وجبة الإفطار	يوم السبت
سلطة السبانخ مع قطع اللحم المقدد والطماطم والبصل الأحمر والخل	وجبة الغداء	
سلطة جرجير مع بيض مسلوق، أفوكادو وجبنة زرقاء	وجبة العشاء	
3 بضات مقلية مع اللحم المقدد	وجبة الإفطار	يوم الأحد
كيك كيتوني (6 ملاعق دقيق لوز، 3 حبات جبن كيري، 2 بيضه وملعقة محلي، ملعقة بايكنج باوور، رشة قرفة، فانيليا)	وجبة الغداء	
كومات الجمبري والأفوكادو	وجبة العشاء	

الأسبوع الثالث من رجم كيتو كلاسيك

مكونات الوجبات	الوجبات	الأيام
2 بيض مقلي بالسمن البلدي أو الزبدة مع ثمرة فلفل خضراء + الخس والجرجير	وجبة الإفطار	يوم الإثنين
طاجن الكوسا باللحم المفروم + 1 طماطم + خس وجرجير	وجبة الغداء	
أكواب تاكو الحراقة بالليمون	وجبة العشاء	
كبد الغنم بالحمص + كوب من الشاي أو القهوة	وجبة الإفطار	يوم الثلاثاء
محشى الكوسا بالكريمة + طبق سلطة خضراء	وجبة الغداء	
قهوة بروتينية (قهوة + سكوب بروتين واحد)	وجبة العشاء	
بيض بجبن الشيدر و100 جرام طماطم وخيار مع شاي أو قهوة	وجبة الإفطار	يوم الأربعاء
سمك السلمون المشوي والبروكلي	وجبة الغداء	
موس الفراولة (كوب من الفراولة المقطعة و2/1 كوب كريمة خفق)	وجبة العشاء	
سلطة الجبن + الخس والجرجير و2 بيضة مقليه و5 حبات مكن الويتون	وجبة الإفطار	يوم الخميس
طاجن سمك بلطي(سمكة 300 جرام) +ى سلطة الخضار	وجبة الغداء	
شيبس الكيتو بالكرفس	وجبة العشاء	
حبة افوكادو مهروسة مع بيض مقلي أو مسلوق	وجبة الإفطار	يوم الجمعة
ملوخية (حوالي 400 جرام) بشورية وملعقة سمنة، وربع دجاجة أو شريحة لحم (حوالي 200 جرام) + الخس والجرجير	وجبة الغداء	
نسكافيه بالزبدة	وجبة العشاء	
عجة البيض بالمشروم + كوب من القهوة أو الشاي بدون سكر	وجبة الإفطار	يوم السبت
سلطة التونة مع الكرفس والطماطم إلى جانب الخضروات الورقية	وجبة الغداء	
دجاج مشوي + صلصة + البروكلي سوتيه	وجبة العشاء	
فلفل حلو محشو بالجبن والبيض (نضع زيت قلي داخل نصف حبة الفلفل ثم نظيف الجبن والبيض والبهارات ونخبزها بالفرن)	وجبة الإفطار	يوم الاحد
زيتون + طبق سلطة خضراء170hg غرام من التونة المصفاة من الزيت + زيت	وجبة الغداء	
سلطة الجرجير + البيض المسلوق + أفوكادو + قطعة من الجبنة الزرقاء	وجبة العشاء	

الأسبوع الرابع من رجم كيتو كلاسيك

الأيام	الوجبات	مكونات الوجبات
يوم الإثنين	وجبة الإفطار	بيض مقلي بالزبدة البلدي + فلفل أخضر
	وجبة الغداء	كفتة مشوية + سلطة خضراء
	وجبة العشاء	كوسا باللحم في الفرن بزيت الزيتون + طبق سلطة خضراء
يوم الثلاثاء	وجبة الإفطار	أومليت بيض بالخضروات - حفنة مكسرات
	وجبة الغداء	كبد الغنم بالخضروات وزيت الزيتون + سلطة خضروات
	وجبة العشاء	ثمرة من الأفوكادو + علبة من الزبادي
يوم الأربعاء	وجبة الإفطار	بيض مسلوق او مقلي + جبنة شيدر
	وجبة الغداء	شرائح سمك السلمون المشوية بزيت الزيتون + سلطة خضروات
	وجبة العشاء	بيرجر بدون خبز + الخس
يوم الخميس	وجبة الإفطار	علبة زبادي + بيضة مسلوقة + خس
	وجبة الغداء	كفتة لحم مفرومة بالبقدونس + طبق سلطة خضروات بزيت الزيتون
	وجبة العشاء	سلطة التونة + كوب شاي
	وجبة الإفطار	دجاج مشوي + سلطة خضراء بعصير الليمون
	وجبة الغداء	كباب على الفحم + خضروات
	وجبة العشاء	سموذي التوت والفراولة
يوم السبت	وجبة الإفطار	حفنة مكسرات + قطعة جبن
	وجبة الغداء	كرات اللحم المفرومة مع الخضروات + خس
	وجبة العشاء	علبة زبادي بالليمون
يوم الاحد	وجبة الإفطار	بان كيك الكيتو + بيضة مسلوقة
	وجبة الغداء	قطعة لحم مقليه بزيت الزيتون + سلطة
	وجبة العشاء	لفائف الخس مع الجبن وشرائح الرومي المدخن