

جدول الكيتو دايت



الكيتو دايت

جدول لمدة اسبوع

جدول الكيتو دايت

دايت الكيتو هو نظام غذائي يعتمد الجسم فيه على الدهون مصدرا للطاقة بدلا من النشويات.

تحدث هذه الحالة عندما ينخفض مستوى الأنسولين في الدم، حينها يبدأ الكبد في حرق الدهون في الجسم، للإعتماد عليها كمصدر للطاقة.

يحتاج جسم الإنسان لبعض الوقت للتأقلم على نظام الكيتوجينك دايت، والذي يساعد في حرق الدهون وإنقاص الوزن بشكل فعال دون حرمان من بعض الأطعمة.

حيث يستطيع صاحب حمية الكيتو دايت تناول ما لذ وطاب من البروتينات والدهون، بينما يتناول السكريات والكربوهيدرات بنسبة منخفضة لا تتجاوز 5% يوميا.

فوائد نظام رجيم الكيتو دايت قليل الكربوهيدرات غني البروتين لخسارة الوزن الثقيل:

1. مفيد جدا لمرضى السكري حيث تقل نسبة الجلوكوز في الدم.
2. مفيد لمرضى الزهايمر حيث تعمل الكيتونات على تنشيط الذاكرة.
3. مفيد لمرضى القلب.
4. مفيد لبعض حالات الصداع المزمن.
5. فعال في القضاء على الخلايا السرطانية التي تتغذى على الجلوكوز.
6. فعال في حالات تكيس المبايض عند النساء.
7. فعال في حالات الشلل الرعاش والصرع.

جدول الكيتو دايت

أضرار رجيم الكيتو دايت:

1. قد يسبب حصى على الكلى.
2. نقص في الأملاح المعدنية والفيتامينات.
3. الإمساك.
4. الشعور بالتعب المستمر.
5. الجفاف.
6. الصداع والشعور بالغثيان.

هناك دراسة أجريت حديثاً نشرت في مجلة بالولايات المتحدة الأمريكية حول الرجيم الكيتوني، توضح أن قلة أكل النشويات يزيد من مخاطر عدم انتظام ضربات القلب.

كيفية التغلب على الآثار الجانبية لنظام الكيتو دايت “كيتوجينك”

عند بداية تطبيق نظام الكيتو دايت يشعر الإنسان ببعض الآثار الجانبية بسبب انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، وزيادة نشاط الكيتونات وتعرف هذه الحالة بحمى الكيتو دايت ويمكن الحد من ظهور أضرارها ببعض النصائح:

- تناول كميات كافية من الماء يومياً على الأقل 3 لتر.
- إضافة كميات مناسبة من ملح الطعام إلى الأكل أكثر من المعتاد.
- بدء رجيم الكيتو دايت بصيام ثلاث أيام على الأقل.
- الإفطار بكميات بسيطة من النشويات في البداية.

جدول الكيتو دايت

فحوصات قبل البدء في رجم النظام الكيتوني "كيتوزيس"

هناك بعض الفحوصات التي يجب أن يتبعها من قرر اتباع نظام الكيتوجينك، أو ما يسمى الكيتو دايت نظام رجم قليل الكربوهيدرات غني بالبروتين، وإجراء بعض التحاليل الهامة قبل البدء في هذه الحمية، وهي كالتالي:

- كرات الدم الحمراء
- كرات الدم البيضاء
- الهيموجلوبين
- وظائف كلى
- قياس مستوى السكر في الدم
- قياس ضغط الدم
- وظائف كبد
- قياس مستوى كل الدهون بالجسم "كوليسترول، LDL ، HDL.

وقد منع الأطباء الحوامل، ومرضى السكر، ومرضى ارتفاع ضغط الدم من البدء في نظام الكيتوجينك، لما له من آثار جانبية قد تؤثر سلبا على الحالة الصحية.

بالإضافة إلى أنه يؤثر على الصحة العامة حيث يقلل نسبة الفيتامينات والمعادن من الجسم، والتي يحصل عليها مع تناول بعض أنواع الفاكهة والخضروات، والتي تعتبر من الأشياء الغير مسموح بها خلال 14 يوما الأولى.

جدول الكيتو دايت

الأكلات المسموح بها في حمية الكيتو دايت "وجبات نظام رجيم الكيتوجينك"

المأكولات المسموحة في حمية الكيتو



Facebook.com/ketoarabic

1. الخضروات:

- جميع الخضروات الورقية
- الهليون
- الخيار
- الكوسا
- الباذنجان
- القرنبيط الأبيض
- القرنبيط الأخضر (البروكلي)
- الملفوف الأخضر
- الملفوف الأحمر
- الطماطم
- الزيتون الأخضر
- الزيتون الأسود
- الفلفل (الأخضر، الأحمر، الأصفر)
- الفاصوليا الخضراء
- الكرفس
- البصل
- الثوم
- الكراث
- الفجل
- الفطر
- الزنجبيل

2. الدهون والزيوت:

- زيت الزيتون
- زيت جوز الهند
- الزبدة
- المايونيز (منتج لا يحوي سكر ولا زيوت مهدرجة)
- السمنة الحيوانية
- الدهون الحيوانية

3. الأجبان والألبان:

- الأجبان بجميع أنواعها
- الا جبنة الدهن المطبوخة بالزيت النباتي المهدرج
- كريمة الطبخ
- كريمة الخفق
- واحد فقط من الآتي في اليوم :
- حليب كامل الدسم (كأس واحد فقط 200 مل)
- اللبن (كأس واحد فقط 200 مل)
- لبن الزبادي (250 جرام فقط)

4. اللحوم والبروتين:

- جميع أنواع اللحوم الحمراء
- الدجاج
- جميع أنواع السمك
- الكبد
- البيض
- الكايسين Casein
- بي سي BCAA (5 جرام فقط)

5. الفواكه:

- الفراولة
- الليمون
- توت العليق
- الأفوكادو
- قليل من البطيخ (200 جرام)
- جوز الهند

8. المشروبات:

- القهوة
- الشاي الأحمر والأخضر
- الصودا الخالية من السكر (مياه فوارة)

6. التوابل والصلصات:

- جميع أنواع التوابل
- الهلابينو
- المخللات
- صلصة البستينو الخضراء
- صلصة الطماطم منتج يحوي
- اقل من 12 جرام كارب لكل 100 جرام
- خل التفاح
- صلصة الصويا

7. المكسرات والبذور:

- اللوز
- الجوز
- البندق
- الفول السوداني
- الفستق بكمية قليلة
- الكاجو بكمية قليلة جدا
- زبدة اللوز
- زبدة الفول السوداني منتج > 8 ج كارب
- بذور دوار الشمس والبقطين

القيمة الغذائية لبعض الأطعمة والمشروبات اليومية

اسم الغذاء	الكاربوهيدرات الموجودة في كل 100 مجم
اللحم	0 جرام
الجبن	1 جرام

جدول الكيتو دايت

البيض	1 جرام
الدهون الطبيعية	0 جرام
زيت الزيتون	0 جرام
الماء	0 جرام
الشاي	0 جرام
القهوة	0 جرام

وجبات الكيتوجينك دايت يجب أن تحتوي على 75% دهون، و20% للبروتينات، و5% فقط من النشويات.

جدول الكيتو دايت:

جميع الوصفات الواردة في هذا الجدول تم شرح طريقة عملها بالتفصيل بعد هذا الجدول

اليوم	الفتور	الغداء	العشاء
السبت	بيض مع الأفوكادو	دجاج بالزبدة	فريتاتا مع السبانخ
الأحد	كيتو بيتزا	الملفوف الايطالي	فات بومب

جدول الكيتو دايت

الإثنين	حبات الفلفل المشوية	كريمي كاسارول	فريتاتا مع السبانخ
الثلاثاء	فطائر الخس	برجر الكيتو مع الملفوف	كيتو بيتزا
الأربعاء	كيتو لازانيا	دجاج بالكريمة	فطائر الخس
الخميس	سلطة كيتو سيزر	دجاج بالزبدة	فات بومب
الجمعة	بيض مع الأفوكادو	دجاج الكاري مع ارز الكيتو	كيتو بيتزا

شخص

15-5 دقيقة

بيض مع الأفوكادو



المكونات

- 3 بيضات
- 1 حبة أفوكادو مقطعة
- 1 معلقة كبيرة زيت جوز الهند أو زبدة
- ¼ معلقة ملح صغيرة
- ¼ معلقة فلفل صغيرة

إضافات حسب الرغبة

- بقدونس مقطع
- جبنة فيتا أو حلوم سبانخ
- 80ج لحم مفروم
- 2 حبة طماطم كرزية مقطعة شرائح
- ½ بصلة بيضاء صغيرة مقطعة جيدا

طريقة التحضير مع الإضافات

- 1- قم بخفق البيض في وعاء صغير مع الملح والفلفل
- 2- اضع الزبدة الى المقلاة واتركها تذوب وتشكل فقاعات صغيرة
- 3- قم بقلي البصل على نار متوسطة لمدة دقيقة ثم اضع اللحم وحركه حتى يتغير لونه
- 4- اضع السبانخ والبقدونس وحرك جيدا لثلاث دقائق
- 5- اضع البيض وحرك ثم اضع جبنة فيتا والطماطم
- 6- اسكب في صحن واطفئ الأفوكادو المقطع

طريقة التحضير بدون اضافات

- 1- قم بخفق البيض في وعاء صغير مع الملح والفلفل
- 2- اضع الزبدة الى المقلاة واتركها تذوب وتشكل فقاعات صغيرة
- 3- حرك البيض بين الحين والآخر الى أن يصبح لونه ذهبيا
- 4- اطفئ الغاز
- 5- اضع الملح والفلفل الى الأفوكادو المقطع ثم اضعه للبيض


3 جرام كرب


38 جرام دهون


18 جرام بروتين


458 سرعة حرارية



القيم الغذائية

جدول الكيتو دايت



فريتاتا مع السبانخ



المكونات

- بيضتان
- 4 معالق كريمة خفق ثقيلة
- 55 جرام من السبانخ
- 6 شرائح لحم بقر مقدد أو 100 جرام لحم مفروم
- 40 جرام من جبنة مبشورة
- نص ملعقة زيت جوز الهند/زبدة من اجل القلي
- ملح وفلفل

KetoArabic

طريقة التحضير

- 1- سخن الفرن على درجة حرارة 350 فهرنهايت (175 سيليزية)
- 2- اقلي اللحم المقدد بالزبدة الى أن تصبح مقرمشة ثم اضع السبانخ
- 3- اخفق البيض مع الكريمة سويا ثم اسكبهما في وعاء للخبز
- 4- اضع اللحم المقدد والسبانخ والجبنة على الوعاء ثم ضعها في نصف الفرن واتركها لمدة 25 الى 30 دقيقة

4 جرام كارب



38 جرام دهون



14 جرام بروتين



412 سعرة حرارية



القيم الغذائية للفرد



قهوة/كاكاو الكيتو



المكونات

- 300 مل ماء مغلي
- قهوة أو كاكاو
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة غير مملحة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت ام سي تي أو زيت جوز الهند
- قرفة (حسب الرغبة)
- ¼ ملعقة ستيبيا (حسب الرغبة)
- 1 ملعقة كبيرة من كريمة

KetoArabic

طريقة التحضير

- 1- ضع الماء والقهوة في خلاط ثم اضع الزبدة وشاهدها تذوب
- 2- اضع جميع المكونات الأخرى وقم بالخلط لمدة 30 ثانية حتى تتكون رغوة علوية
- 3- اسكب في فنجان كبير

1 جرام كارب



38 جرام دهون



0 جرام بروتين



342 سعرة حرارية



القيم الغذائية

جدول الكيتو دايت



4 دقائق

فات بومب



المكونات

- 8 معالق زيت جوز الهند
- 8 معالق زبدة الفول السوداني
- 3 معالق ستييفيا
- ربع ملعقة مستخلص الفانيليا
- معلقتا كاكاو غير محلى

طريقة التحضير

1. ضع جميع المكونات في وعاء واخبطهم جيدا
2. قم بسكبهم في فوالب كب كيك صغيرة وضعها في الثلاجة لـ 40د



1 جرام كربوهيدرات



20 جرام دهون



3 جرام بروتين



200 سعرة حرارية



القيم الغذائية للقطعة



شخص



10 دقائق

سلطة كيتو سيزر



المكونات

- 100 جرام بقდونس
- 4 أوراق خس
- 4 أوراق ملفوف أخضر
- 1 حبة خيار صغيرة
- جبنة مبشورة أو فيتا
- زيتون أخضر مقطع
- صلصة البرانش (حسب الرغبة)
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ½ حبة ليمون (عصير)
- 2 ملعقة زيت زيتون

طريقة التحضير بدون اضافات

- 1- قم بتقطيع جميع الخضروات وجبنة فيتا
- 2- اخلطهم جميعا في وعاء كبير مع الدجاج أو التونة
- 3- اضع الملح، الليمون، زيت الزيتون وصلصة البرانش للسلطة



18 جرام كارب



47 جرام دهون



50 جرام بروتين



711 سعرة حرارية



القيم الغذائية

جدول الكيتو دايت



شخصين



15-20 دقيقة

فطائر الخس

المكونات

- 350 جرام لحم مفروم
- نصف بصلة بيضاء مقطعة جيدا
- بقدونس
- 1 حبة طماطم صغيرة مقطعة
- ½ حبة فلفل أخضر مقطعة
- 1 ملعقة من صلصة البيستو
- 4-3 أوراق خس
- جبنة تشيدر مبشورة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل
- 1.5 ملعقة صغيرة ريحان
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح (اختياري)



KetoArabic

طريقة التحضير

- 1- قم بقلي البصل بالزبدة أو زيت جوز الهند مع الفلفل الأخضر
- 2- اضع اللحم المفروم وحرك بين الحين والآخر حتى يصبح اللون جيدا، اضع الملح، الفلفل، الريحان والخل
- 3- اضع البقدونس والطماطم وحرك قليلا ثم اضع البيستو واخلط المكونات جميعها جيدا
- 4- ضع المكونات في لفائف الخس لتصبح كالفطيرة و اضع جبنة التشيدر

2 جرام كارب

31 جرام دهون

45 جرام بروتين

450 سرعة حرارية



القيم الغذائية للفرد



شخص



5 دقائق

فطائر السلطة

المكونات

- 3 لفائف خس
- شرائح لحم ديك رومي مدخن (مارتاديللا)
- شرائح جبنة
- شرائح أفوكادو
- شرائح طماطم
- مايونيز (اختياري)
- ملح



KetoArabic

طريقة التحضير

- 1- اختر أوراق خس مقرمشة قابلة لللف
- 2- وزع المكونات على أوراق الخس ثم اضع الملح والمايونيز

7 جرام كارب

59 جرام دهون

17.5 جرام بروتين

615 سرعة حرارية



القيم الغذائية

جدول الكيتو دايت



شخصين



30 دقيقة

دجاج بالكريمة



المكونات

- 500 جرام دجاج فيليه مقطع (أي جزء من الدجاج مسموح)
- 6 حبات فطر مقطعة شرائح
- نصف كوب من كريمة الحامض الثقيلة
- نصف كوب من مرققة الدجاج
- 3 فصوص ثوم مقطعة جيدا
- نصف حبة بصل مقطعة
- ملح وفلفل
- 60 جرام جبنة شيدر
- القليل من البقدونس

KetoArabic

طريقة التحضير

1. قم بتبهر الدجاج بالملح والفلفل على الوجهين
2. اضع زيت الزيتون أو الزبدة للمقلاة على نار هادئة ثم قم بإضافة الدجاج ودعها حتى تأخذ لونا ذهبيا ثم ضعها في وعاء جانبي
3. قم بإضافة البصل والفطر والثوم الى نفس المقلاة وحركهم الى أن يتغير لون الفطر
4. عند الغليان قم بإضافة جبنة تشيدر ودعها تذوب.
5. اضع الدجاج مرة اخرى وحركها مع المزيج.
6. اسكب الدجاج فقط في صحن ثم اضع المزيج فوقها وضع القليل من البقدونس

12 جرام كارب



38 جرام دهون



32 جرام بروتين



580 سعرة حرارية



القيم الغذائية للفرد



شخصين



30-25 دقيقة

دجاج الكاري مع أرز الكيتو



مكونات الأرز

- 400 ج قرنبيط أبيض
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 50 ج زبدة أو زيت جوز الهند
- ½ ملعقة صغيرة كركم + توابل مفضلة حسب الرغبة

مكونات الدجاج

- 300 ج قطع دجاج
- 100 ج سبانج
- 1 بصلة صفراء صغيرة مقطعة جيدا
- 2 ملعقة كبيرة زبدة أو زيت جوز هند
- 375 ج كريمة جوز الهند
- 1 أو ½ ملعقة كبيرة من بودرة الكاري
- ½ حبة فلفل أخضر مقطع جيدا
- ½ ملعقة من زنجبيل مبشور + ملعقة ملح

طريقة التحضير الأرز

- 1- قم بطحن القرنبيط في خلاط أو قم ببشرها من خلال مبشرة بحيث تصبح حبيبات صغيرة
- 2- قم بقلي الزبدة أو الزيت ثم اضع القرنبيط المطحون على نار متوسطة وحرك بين الحين والآخر لمدة 5-10د
- 3- قم بإضافة الملح والتوابل أثناء التحريك

طريقة تحضير الدجاج

- 1- قم بقلي الزبدة أو الزيت
- 2- اضع البصل والزنجبيل والفلفل الأخضر وقم بالقلي خمس دقائق
- 3- اضع الكاري والدجاج وقم بالقلي الى أن يصبح لون الدجاج بني خفيف (5-10د)
- 4- اضع السبانج
- 5- اضع كريمة جوز الهند (الجزء الصلب فقط) والتوابل
- 6- اترك على نار هادئة لمدة 15د وحضر الأرز خلال هذا الوقت

14 جرام كارب



75 جرام دهون



55 جرام بروتين



950 سعرة حرارية



القيم الغذائية للفرد

جدول الكيتو دايت



شخصين



30 دقيقة

دجاج الزبدة

مكونات الدجاج

- 450 ج من قطع صدور الدجاج
- 2 فص ثوم
- 250 مل من كريمه خفق الثقيلة
- 1 حبة بصل متوسطة مقطعة
- 3 معالق زبدة
- 1.5 معلقة صغيرة من الكركم
- 1 معلقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 1.5 معلقة من معجون الطماطم
- 1/2 معلقة قرفة مطحونة
- معلقة صغيرة من الملح
- معلقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون



KetoArabic

- 1- قم بخلط جميع البهارات في وعاء صغير ثم اضفها الى الدجاج وقم ببيها جيدا ثم ضعها جانبا.
- 2- قم بقلي الزبدة على نار متوسطة ثم اضف البصل والثوم وحرك بين الحين والآخر لمدة 3د
- 3- قم بزيادة حرارة النار قليلا ثم اضف الدجاج وحرك بين الحين والآخر الى أن تنطبخ جيدا، ينبغي أن يستغرق ذلك 4-5د
- 4- اضف الكريمة ومعجون الطماطم واخلط بسلاسة
- 5- قم بغطية المقلاة و خفض حرارة النار الى متوسطة واتركها ل6د

5 جرام كارب



55 جرام دهون



69 جرام بروتين



823 سعرة حرارية



القيم الغذائية للفرد

جدول الكيتو دايت



شخصين



45 دقيقة

الملفوف الايطالي



KetoArabic

المكونات

- 375 جرام ملفوف
- 5 معالق كبيرة زبدة
- 300 جرام لحم مفروم
- نصف ملعقة ملح
- نصف ملعقة بودرة بصل
- نصف ملعقة خل
- نصف ملعقة معجون طماطم
- فص ثوم مقطع جيدا
- 4 معالق ريحان
- 120 مل مايونيز أو قشطة رائبة (اختياري)

طريقة التحضير

- 1- قطع الملفوف الى قطع صغيرة
- 2- قم بقلي الملفوف بنصف كمية الزبدة في مقلاة كبيرة الى أن يصبح طريا
- 3- اضيف الخل والملح وبودرة البصل والفلفل
- 4- حرك وادمج المكونات سوية لثلاث دقائق
- 5- قم بإزالة الملفوف ووضعه في وعاء
- 6- سخن باقي الزبدة في المقلاة ثم اضيف الثوم واللحمة وقم بالقلبي الى أن يصبح اللون جيدا وبدأ السائنا في الصخر
- 7- اضيف معجون الطماطم واخلط جيدا
- 8- خفف النار واطبخ الملفوف مع الريحان ودعه حتى يطبخ جيدا
- 9- قدم الوجبة مع القشة الرائبة أو المايونيز



16 جرام كارب



46 جرام دهون
+ 46 ج من المايونيز



55 جرام بروتين



620 سعرة حرارية
+ 540 من مايونيز



القيم الغذائية للفرد



شخصين



20+20 دقيقة

برجر الكيتو الخاص مع الملفوف والصلصة



KetoArabic

مكونات البرجر

- 350 جرام من اللحم المفروم
- نصف بيضة
- 45 جرام جبنة فيتا
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 25 جرام من البقدونس، مقطع جيدا
- نص ملعقة طاولة من زيت الزيتون
- 15 جرام زبدة

للملفوف

- 350 جرام ملفوف مبشور
- 4 معالق كبيرة زبدة
- ملح وفلفل

مكونات الصلصة

- 150 ملتر من كريمة الخفق الثقيلة
- 25 جرام بقدونس مقطع جيدا
- ملعقة طاولة من معجون الطماطم
- ملح وفلفل

طريقة تحضير الملفوف

- 1- قم ببشر الملفوف
- 2- قم بإذابة الزبدة في المقلاة
- 3- اضيف الملفوف الى المقلاة واتركها 15 دقيقة او حتى تحصل على اللون المرغوب فيه
- 4- قم بالتحريك بين الحين والآخر ثم قم بخفض درجة الحرارة عند النهاية.
- اضف الملح والفلفل

طريقة تحضير البرجر والصلصة

- 1- قم بخلط جميع مكونات البرجر وحم بنكونين 4 قطع على شكل مستطيل
- 2- قم بقلي القطع بكل من الزبدة وزيت الزيتون على نار متوسطة-عالية لمدة لاتقل عن 10 دقائق أو حتى تكون القطع قد أخذت لونا جيدا
- 3- قم بسكب معجون الطماطم وكريمة الخفق الثقيلة على القطع عندما تكون على وشك الانتهاء. حرك ودع الكريمة تغلي سوية
- 4- قم بوضع البقدونس المقطع قبل التقديم



7.5 جرام كارب



75 جرام دهون



65 جرام بروتين



963 سعرة حرارية



القيم الغذائية للفرد

جدول الكيتو دايت



شخصين



25 + 20 دقيقة

كيتو بيتزا

الاضافات حسب الرغبة

- 60 جرام موزاريلا مبشورة
- زيتون أخضر أو أسود مقطع
- ثلاث معالق كبيرة صلصة طماطم
- فلفل أخضر مقطع جيدا
- فطر مقطع
- قطع لحمة أو قطع دجاج صغيرة
- نصف بصلة صغيرة مقطعة جيدا
- أو شرائح البيبروني

مكونات العجينة

- 340 جرام موزاريلا مبشورة
- نصف ملعقة ملح صغيرة
- 14 ملعقة كبيرة دقيق اللوز
- ملعقة صغيرة من توابل البيتزا
- 4 معالق كبيرة من جبنة كريم
- ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- بيضتان



KetoArab

2- تحضير العجينة

- 1- قم بإذابة جبنة موزاريلا و جبنة كريم سويا بالميكرويف أو على الغاز ثم اخلطهما جيدا
- 2- قم بخفق بيضتين واضف البهارات ثم اضفها للجبنتين
- 3- اضف دقيق اللوز واخبط جيدا - سيتكون لديك عجينة
- 4- افرد العجينة على ورق فرن وضعها على درجة 200 س ل10 د
- 5- اخرجها من الفرن وضع الصلصة
- 6- ضع الاضافات التي اعدتها مسبقا ثم ضع جبنة موزاريلا وضعها في الفرن ل5-10 د

1- تحضير الاضافات

- 1- قم بقلي البصل مع الفطر والفلفل الأخضر
- 2- اضف اللحمة أو الدجاج وحرك بين الحين والآخر الى أن يصبح اللون جيدا
- 3- اضف الزيتون والبقدونس وحرك ل5 د

2 جرام كارب

19 جرام دهون

16 جرام بروتين

225 سرعة حرارية



القيم الغذائية للقطعة



4 أشخاص



20 + 30 دقيقة

كيتو لازانيا

مكونات الدجاج

- 250 ج جبن قريش
- 80 ج جبنة تشيدر
- 110 ج جبنة موزاريلا
- 1 بيضة كبيرة
- 2 فص ثوم
- 350 ج لحم مفروم
- 3 معالق من صلصة الطماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل
- 1/2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند



KetoArab

- 1- قم بقلي اللحم بزيت الزيتون على نار متوسطة. اضف صلصة الطماطم واخبط جيدا ثم اطلقا الغاز ودعها جانبا
- 2- قم بخلط جبنة قريش، الثوم، تشيدر، موزاريلا، ملح، فلفل والبيض في خلاط أو معالج أغذية الى أن يمتزجوا جيدا
- 3- في وعاء فرن ضع طبقة من اللحم المفروم ثم طبقة من الخليط وفي الأعلى اضف الجبنة المبشورة
- 4- كرر الطبقات مرة اخرى (طبقتين كاملتين)
- 5- ضعها في الفرن على درجة حرارة 350 فهرنهايت (175 سيليزية) لمدة 30 د

4.5 جرام كارب

25 جرام دهون

22 جرام بروتين

329 سرعة حرارية



القيم الغذائية للفرد

جدول الكيتو دايت



حبات الفلفل المشوية



المكونات

- 4 حبات صغيرة فلفل أخضر أو أحمر
- 8 معالق جبنة كريم
- 8 شرائح لحم مدخن مقطعة
- 1/2 ملعقة كبيرة من صلصة اليبستو
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة من الزعتر
- 125 ج جبنة مبشورة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح

KetoArabic

طريقة التحضير

- 1- قم بخلط الجبنة والتوابل والزيت في وعاء صغير واطفئ اللحم والزعتر وحرك حتى يصبح الخليط ناعما
- 2- اسكب الخليط في حبات الفلفل الأخضر وضعها في وعاء فرن
- 3- اضع الجبنة المبشورة على رؤوس حبات الفلفل الأخضر واتركها في الفرن على درجة حرارة 200 سيليزية لمدة 15-20د أو الى أن تذوب الجبنة وتصبح ذهبية

10 جرام كارب

26 جرام دهون

20 جرام بروتين

353 سعرة حرارية



القيم الغذائية للفرد



كريمي كاسارول



المكونات

- 350 جرام من صدور أو أفخاذ الدجاج
- 3 معالق من صلصة البيستو
- 200 مللتر من كريمة الخفق الثقيلة
- 60 جرام زيتون بدون بذور
- 110 جرام جبنة فيتا، قطع مكعبات
- نص فص ثوم، مقطع جيدا
- ملح وفلفل
- زبدة ، من أجل القلي
- طماطم مقطعة شرائح

KetoArabic

طريقة التحضير

- 1- قم بتسخين الفرن الى 400 درجة فهرنهايت (200 سيليزيوز)
- 2- قطع الفيليه أو الأفخاذ الى قطع، قم بتبهيها بالملح والفلفل ثم قم بقلها بالزبدة الى أن تعطي اللون البني الذهبي
- 3- اخلط صلصة البيستو مع كريمة الخفق الثقيلة في وعاء
- 4- ضع الدجاج المقلي في وعاء للخبز(وعاء فرن) مع الزيتون، جبنة الفيتا، الطماطم والثوم واطفئ عليهم البيستو مع الكريمة
- 5- قم بخبزها لمدة تتراوح بين 15 الى 30 دقيقة حتى تصبح فقاعية وتكون الأطراف بنية فاتحة

6 جرام كارب

62 جرام دهون

63 جرام بروتين

845 سعرة حرارية



القيم الغذائية للفرد

جدول الكيتو دايت