



جدول كيتو دايت PDF

الموقع:

مجلة سارة

sarahmagg.com

الفهرس

- 4 خطوات يجب عليك معرفتها في رحل الكيتو دايت
- 5 جداول "جدول وجبات كيتو دايت" لمدة اسبوع و شهر
- الاطعمة المسموحة و الممنوعة في الكيتو دايت
- قائمة سريعة لأفضل أطعمة الكيتو

يمكنك مشاهدة عدة معلومات اخرى على مجلة سارة

نظام الكيتو جدول كيتو دايت pdf

لتحقيق النجاح في النظام الغذائي الكيتون ، يعد التخطيط أمرًا أساسيًا. سيعلمك هذا الدليل كيفية إنشاء خطة وجبات النظام الغذائي الكيتوني لتناسب احتياجاتك وأهدافك الكلية.

لمساعدتك في إنشاء أفضل خطة وجبات لجسمك ، قمنا بتقسيم دليلنا إلى الخطوات الأساسية تم جداول الاكل
4 خطوات سهلة:

1. حدد هدفك
2. احسب وحدات الماكرو الخاصة بك
3. خطط لوجباتك
4. ابدأ الطبخ

1 . حدد هدفك

لماذا تريد أن تبدأ نظام الكيتو الغذائي؟

هل تريد أن تفقد أخيرًا وزن الجسم الزائد الذي كنت تتجول فيه؟

هل تبحث عن صفاء ذهني أفضل و طاقة أكثر؟
أم أنك ستستخدم نظامًا غذائيًا كيتونيًا لخفض نسبة السكر في الدم
ومستويات الكوليسترول ، و عموما تجد صحة عامة أفضل؟

مهما كانت أسبابك ، فكر في النتائج التي تأمل في تحقيقها في الكيتو
دايت. الآن أكتب
في مكان ما يمكنك رؤيتهم كل يوم.

إن تذكر سبب بدايتك سيسهل عليك الالتزام بنظام كيتو الغذائي على طول
الطريق.

2. احسب وحدات الماكرو الخاصة بك

تعتبر نسب المغذيات الكبيرة مهمة جدًا في النظام الغذائي الكيتون.
النسب الكلية في نظام كيتو الغذائي
عادة تبدو مثل هذا:

- _ نسبة عالية من الدهون 70_80% من السعرات الحرارية
- _ بروتين معتدل 20_25%
- _ منخفض الكربوهيدرات 5_10%

ابدأ باستخدام حاسبة الماكرو keto هنا لمساعدتك في تحديد ماذا ومقدار ذلك كل فئة تأكلها بناءً على تكوين جسمك وأسلوب حياتك.

سيكون لديك تقدير تقريبي لعدد غرامات الدهون والبروتينات والكربوهيدرات التي تحتاجها وجباتك تغطية على مدار يوم واحد.

3. خطط لوجباتك

بناءً على وحدات الماكرو اليومية الخاصة بك ، اختر يومًا واحدًا كل أسبوع للجلوس والتخطيط لوجباتك للأيام السبعة المقبلة.

لدينا أسبوعك الأول في نظام كيتو الغذائي اليوم ، ولكن بعد ذلك سترغب في التحقق من وصفاتنا الجديدة على [موقع مجلة سارة](http://www.sarahmagg.com/keto) [sarahmagg.com/keto](http://www.sarahmagg.com/keto) وإضافتها إلى مجموعتك حتى لا تشعر بالملل أبدًا.

تسرد جميع الوصفات التي نشاركها تفاصيل الماكرو حتى لا تضطر إلى حسابها.

إذا تعثرت في وصفة بدون حساب ماکرو ، فيمكنك إدخال المكونات في تطبيق نظام غذائي مثل KetoDietApp أو MyFitnessPal

للحصول على وحدات الماكرو وعدد السعرات الحرارية لأي وجبة بدون معادلة رياضية معقدة.

وتخيل ماذا؟ لقد قمنا بتضمين **ورقة الغش** في نهاية هذا الدليل - **قائمة أطعمة نظام كيتو المطلقة** - لذلك يمكنك التخطيط لوجبات نظام الكيتو الغذائي الخاص بك مع الأطعمة المناسبة في لمح البصر.

لمعرفة الوجبات التي ستتناولها كل يوم ، من المفيد إدراجها على ورقة. يعتبر:

كم عدد الأشخاص في منزلك الذين سيتناولون الوجبات (أي كم عدد الوجبات؟

- ما إذا كنت تخطط لعمل ما يكفي لبقايا الطعام في اليوم التالي
- كيف تريد تنظيم كل يوم (هل تخطط لتناول الإفطار كل صباح ،

أم أنك ستتناول الغداء والعشاء في معظم الأيام؟)

بمجرد التخطيط لوجباتك ، قم بإعداد قائمة تسوق بالمكونات التي ستحتاج إليها كل وجبة وتوجه إلى المتجر.

4. ابدأ الطبخ

لديك وجبات الطعام المخطط لها. لديك المكونات الخاصة بك. الآن كل شيء يأتي إلى التفاصيل.

ربما ترغب في إعداد وطهي معظم وجباتك في يوم إجازتك وتخزينها بسهولة الحصول عليها خلال أسبوع العمل المحموم.

أو ربما ترغب في جعل كل وجبة في اليوم الذي تخطط لتناولها فيه للاسترخاء مع صديقك.

ضع في اعتبارك ما يناسب جدولك الزمني ونمط حياتك أكثر. هذا هو أسهل طريقة للالتزام به. قد يبدو إجراء أي تغيير جديد أمرًا مربكًا ، لكن وجود خطة جاهزة سيؤهلك لتحقيق النجاح.

فلنتحقق الآن من نموذج لخطة قائمة النظام الغذائي الكيتوني لمدة 7 أيام اسبوع ولمدة شهر .

كتاب كيتو دايت pdf

نظام الكيتو جدول كيتو دايت pdf

نظرًا لأنك رائع ونحبك كثيرًا ، فستجد أيام منفصلة من التخطيط للوجبات و عدة جداول يمكنك استخدامها كمصدر إلهام لبدء نظامك الغذائي الكيتوني الجديد.

لا تتردد في خلط ومطابقة وجبات الطعام من أيام مختلفة وتعديل وحدات الماكرو اليومية وفقًا لشعور جسمك.

جدول وجبات كيتو دايت

5 جداول ستجدها بالاسفل

إذا اردت تحميل كل هذه الصور بجودة عالية لتفضها
عنك اضغط على هذا الرابط :

[صور جدول وجبات كيتو دايت](#)

يمكن التنويع بين الشاي الاخضر و العصير الاخضر

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الفتور
شاي أخضر	شاي أخضر	شاي أخضر	شاي أخضر	شاي أخضر	
عصير خضار أخضر	ماء الليمون	ماء الليمون	ماء الليمون	ماء الليمون	
مزيج من العكسرات واللوز المحمص	الفطائر مع اللبن	أفوكادو محشي بكريمة الجبن والجوز	بيض مخفوق بالجبن + مكسرات	زيادي جوز الهند مع الكاكاو المر والبندق	
كفتة لحم ، صوص نعناع	دجاج + حليب جوز الهند و فلفل اصفر	غراتان السمك والكوسا	رز + سمك + الأفوكادو + السمسم	سلطة خضراء	غداء
تبولة قرنييط بزيت الزيتون	زيادي	سلطة خضراء	سلطة خضراء	القرنييط مع لحم	
لوز		الجبن الأبيض	زيادي	حفنة من البذور الزيتية	
حساء السمك	التوفو بالسمسم	لحم و جبن	حساء او رز	سلطة الطماطم	العشاء
سلطة الكراث	هريس الكرفس بزيت الزيتون	خضروات مشوية	الجبن الأبيض	الفطر و السمك	
الجبن الأبيض	جبنه	لوز	منقوع الليمون الزنجبيل	زيادي مشكل مع فاكهة	

جدول كيتو دايت لمدة شهر

الاسبوع الاول التزام بهذه السعرات الحرارية ستقول لي كيف اعرف عدد السعرات في الاكل سأقول لك يمكن ببساطة ادخال الاكل في تطبيقات قم بتحميلها بعد ذلك ستصبح تعرف بنفسك

بروتين (غ)	صافي الكربوهيدرات (غ)	ألياف (غ)	كربوهيدرات (غ)	الدهون (غ)	سعات حرارية	
85.2	19.6	12.1	31.1	123.1	1570.2	اليوم 1
63.1	23.4	8	31.4	105.9	1360.7	اليوم 2
85.2	19.6	12.1	31.3	123.1	1570.2	يوم 3
66.4	22.9	9	31.8	125.8	1493.8	اليوم 4
91.3	17.6	7.3	24.5	134.1	1651	يوم 5
83.3	21.9	7.5	29.3	106.4	1442.7	اليوم 6
58.8	25.9	12.8	38.2	138.8	1584.3	اليوم 7
533.4	151	68.7	217.7	857.1	10672.7	مجموع الأسبوع
76.2	21.6	9.8	31.1	122.4	1524.7	المتوسط اليومي

الاسبوع الثاني عدد السعات الحرارية اعلى بقليل و استمر بهذه
الاعداد للشهر كامل

بروتين (غ)	صافي الكربوهيدرات (غ)	ألياف (غ)	كربوهيدرات (غ)	الدهون (غ)	سعرات حراريه	
90.8	17.5	8.7	26	119.4	1531.5	اليوم 1
85.2	31.7	11.5	43.2	127.7	1645.5	اليوم الثاني
101	24.6	10.4	35	110.4	1502.3	يوم 3
85.2	31.7	11.5	43.2	127.7	1645.5	اليوم الرابع
101	24.6	10.4	35	110.4	1502.3	يوم 5
85.2	31.7	11.5	43.2	127.7	1645.5	اليوم السادس
82.1	25.1	12.6	37.8	104.5	1385.1	اليوم السابع
630.6	187	76.6	263.4	827.6	10857.8	مجاميع الأسبوع
90.1	26.7	10.9	37.6	118.2	1551.1	المتوسط اليومي

إذا اردت تحميل كل هذه الصور بجودة عالية لتحفظها
عك اضغط على هذا الرابط :

[صور جدول وجبات كيتو دايت](#)

تابع رجيملك مع مجلة سارة و ستخس بسرعة		جدول الاكل كيتو دايت	
العشاء	الغداء	الفتور	
نودلز باللحم والكوسا وجبنة البارميزان.	برغر بلحم سمك السلمون.	قرنبيط مع الجبن والأفوكادو.	السبت
كاري الدجاج بجوز الهند.  مجلة سارة sarahmagg.com	كوب من سلطة الخضار والبيض المسلوق والأفوكادو والجبن والديك الرومي.	حليب جوز الهند وحلوى الشيا مع جوز الهند والجوز.	الأحد
شرائح من اللحم مع الفاصوليا الخضراء المطهية بزيت جوز الهند.	وجبة برغر مع الجبن والفطر والأفوكادو.	بيضتان مقلتان بالزبدة مع الخضار.	الاثنين
لحم دجاج مشوي مع صلصة الكريمة والبروكلي.	سلطة التونة مع الكرفس والطماطم مع الخضار.	عجة الفطر.	الثلاثاء
سمك السلمون المشوي مع السبانخ المقلي بزيت جوز الهند.	سلطة مع البيض المسلوق ولحم الديك الرومي والأفوكادو والجبن.	فليفلة حلوة محشية بالجبن والبيض.	الأربعاء
شرائح اللحم مع البروكلي.	طبق ستيك مع القرنبيط والجبن والأفوكادو والصلصة.	زبادي كامل الدسم. 	الخميس
شرائح لحم مع الخضار.	سلطة سيزر بالدجاج.	بيض مسلوق مع الأفوكادو.	الجمعة

إذا اردت تحميل كل هذه الصور بجودة عالية لتحفظها
عك اضغط على هذا الرابط :

[صور جدول وجبات كيتو دايت](#)

تابع رجيملك مع مجلة سارة و ستخس بسرعة		جدول الاكل كيتو دايت	
العشاء	الغذاء	الفطور	
- زبادى كامل الدسم - توت - حفنة من المكسرات	- برجر غير مُصنع - ما تفضله من الخضروات	- بيض أو مليت مقلي بالزبد الطبيعي - خضراوات.	السبت
- برجر غير مُصنع - خضراوات	- سمك السلمون مع الزبدة - ما تفضله من خضراوات	لحم مقدد مع البيض	الأحد
- سلطة السمك - القليل من زيت الزيتون	- دجاج مشوى - خضروات	- بيض مقلى فى الزبد الطبيعى - خضروات	الاثنين
- عصير مع حليب جوز الهند - القليل من التوت - حفنة من اللوز	- حصة من اللحم - خضراوات  sarahmagg.com	-خضراوات، حسب ما تفضل - بيض أو مليت مقلي بالزبد الطبيعى	الثلاثاء
- سلطة الدجاج - ملعقة من زيت الزيتون	- حصة من اللحم - خضروات	لحم مقدد مع البيض	الأربعاء
- زبادى -حفنة من المكسرات	- كرات اللحم المفروم - خضراوات	- بيض أو مليت - مختلف أنواع الخضراوات	الخميس
-عصير طبيعى - زبادى - توت	دجاج مشوى - سبانخ 	- لحم مقدد مع البيض	الجمعة

اليوم	الفطور	العشاء Sarahmagg.com الغذاء
الأول	عجة بيض (2) + خضار	صدر دجاج مشوي + كاسة زبادي + سلطة صغيرة
الثاني	كاسة شوفان مع الفاكهة	قطعة ستيك + طبق سلطة خضروات
الثالث	بيض مسلوقة (2) + خضار	عطبة تونة بدون زيت + سلطة بطاطس صغيرة
الرابع	شوفان بالزبادي والفاكهة	صدر دجاج مشوي + سلطة خضراء
الخامس	بيض مسلوقة (2) + خضار	قطعة ستيك أو لحم مسلوقة + طبق سلطة خضروات
السادس	توست أسمر (2) + جبنة بيضاء أو لانشون	سلمون مشوي مع خضار سوتيه
السابع	عجة بيض (2) + خضار	صدر دجاج مشوي + كاسة أرز أسمر

الأكل المسموح في الكيتو دايت

6. التوابل والصلصات:

- جميع أنواع التوابل
- الهلابينو
- المخللات
- صلصة البستو الخضراء
- صلصة الطماطم منتج بحوي
- 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 واليقطين

4. اللحوم والبروتين:

- جميع أنواع اللحوم الحمراء
- الدجاج
- جميع أنواع السمك
- الكبد
- البيض
- الكاسين 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)

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
- الاجبنة 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)

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

ماهو الاكل المسموح في الكيتو دايت؟

الأطعمة المسموح بها في النظام الغذائي الكيتوني

• زيوت نباتية . زبدة . البذور الزيتية

• اللحوم

• السمك . بيض . التفوفو والصويا

• خضروات خضراء غير محلاة

• حمضيات

• التوت

• منتجات الألبان

الأطعمة المحظورة في النظام الغذائي الكيتون

• نشويات

• الحبوب

• كعك ، بسكويت ، معجنات

• السكر والمنتجات الحلوة

• الوجبات الجاهزة والأطعمة المصنعة

• شوكولاتة

• غالبية الفواكه

• الخضار الحلوة: الشمندر ، الجزر ، إلخ.

من غير المحتمل أن تتمكن من الحصول على أرقام الماكرو اليومية الخاصة بك مباشرة كل يوم. بشكل عام ، من الأفضل البقاء تحت الكيتوز مقابل وحدات الماكرو الخاصة بك عندما يتعلق الأمر بالبروتينات والكربوهيدرات (نظرًا لأن الكثير منها سيخرجك من الحالة الكيتونية).

والآن بعد أن أصبح لديك مخطط تفصيلي ، فلنستعرض أساسيات تخطيط الوجبات حتى تتمكن من الإنشاء خطة وجبات الكيتو الخاصة بك للأيام السبعة المقبلة.

قائمة سريعة لأفضل أطعمة الكيتو

الدهون المشبعة والأحادية غير المشبعة.

فيما يلي قائمة سريعة لأفضل أطعمة الكيتو حسب الفئة:

الزبدة أو السمن المتغذى على العشب

- زيت جوز الهند ، زيت MCT
- زيت الزيتون
- زيت الأفوكادو / الأفوكادو
- صفار البيض
- المكسرات المكاديميا
- اللوز وزبدة اللوز
- البذور (مثل الشيا والقنب والكتان)
- الأسماك الدهنية (بما في ذلك الماكريل والتونة)
- السردين والسلمون)

البروتين

لحم بقرى عشب ، ويفضل قطع دهون مثل شرائح اللحم ، لحم العجل ، المشوي ، اللحم المفروم ، واللحوم المطهية

- • الدواجن ، بما في ذلك الدجاج والسمان والبط والديك الرومي.
- • حاول التركيز على اللحوم الداكنة والدهنية.
- • السمك ، بالإضافة إلى الأسماك الدهنية أعلاه ، جرب سمك الهلبوت وسمك القد وسمك السلور وماهي ماهي.
- • سمك الصدفة ، بما في ذلك المحار والبطلينوس وسرطان البحر وبلح البحر والجمبري وسرطان البحر.
- • اللحوم العضوية مثل القلب والكبد واللسان والكلى ومخلفاتها.
- • بيض. استخدم البيضة الكاملة دائمًا.
- • الضأن والماعز

خضروات

فكر في انخفاض نسبة السكر في الدم ، وانخفاض الكربوهيدرات وغير
النشوي:

- • كرنب
- • سبانخ
- • السلق السويسري
- • بوك تشوي
- • خس رومين
- • جرجير
- • كرة قدم
- • بروكلي
- • الفلفل
- • نبات الهليون
- • كرفس ; خيار ; الفجل ; كوسة ; قرنبيط ; فطر

الفواكه

يجب أن تكون الفاكهة محدودة وأن تؤكل بكميات صغيرة جدًا لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر. عندما تأكل الفواكه ، اختر خيارات منخفضة السكر مثل:

- • توت العليق
- • شجر العليق - أجهزة البلاك بيرى
- • توت
- • فراولة
- • التوت البري
- • بالنسبة للفواكه والخضروات ، لا يهم ما إذا كانت طازجة أو مجمدة ، لكن الأفضل هي العضوية (وإن لم تكن مطلوبة).

الملاحظات

تحصل معظم منتجات الألبان على الضوء الأخضر في الكيتو دايت. ما عليك سوى اختيار النسخة كاملة الدسم (الإصدارات قليلة الدسم تزيل الدهون وتضيف السكر) ويفضل أن تكون عضوية وخامة ، إن أمكن ، مثل:

- • الزبادي كامل الدسم
- • كريمة ثقيله
- • الكريمة الحامضة
- • جبن
- • جبنة الكريمة
- • الأجبان الصلبة مثل البارميزان والسويسري والفيتا والشيدر
- • جبن طري مثل بري ، مونتييري جاك ، موزاريلا و بلو

البهارات والتوابل والمحليات

عندما يتعلق الأمر بإدراج الأطعمة في نظام كيتو الغذائي ، فمن الأفضل دائمًا أن تحضر منزليًا حتى تتمكن من التحكم في كمية السكر.

نظرًا لأن الحياة محمومة ، فإليك بعض التوابل المعدة مسبقًا والتي يمكن استخدامها بشكل آمن:

المصلمات

- • الخردل الأصفر
- • كاتشب بدون سكر مضاف
- • دقيقة واحدة مايو
- • فجل حار
- • صلصة الصويا
- • مخلل الملفوف بدون سكريات مضافة
- • تتبيلات السلطة عالية الدسم مع قليل من السكريات أو بدون سكر مضاف

الاعشاب

ستحتاج إلى التخلص من معظم خلطات التوابل المُعدَّة بقدر ما تحتوي على السكر أو الكربوهيدرات الحشو. طالما تمسكت بالأعشاب المجففة والتوابل فقط ، يجب أن تكون في نكهة آمنة. تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

- • ريحان • اوريجانو • بقدونس
- • إكليل الجبل. • الزعتر
- • الكزبرة • الفلفل الحار
- • مسحوق الفلفل الحار • الكمون • القرفة
- • جوزة الطيب • الكركم • الثوم
- • عصير ليمون أو ليمون • ملح وفلفل

المحليات

يمكن أن تكون المحليات صعبة ، لذا ضع هاتين القاعدتين في الاعتبار:

1. استخدم فقط المحليات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض. لن تؤثر هذه على مستويات السكر في الدم أو المساهمة في تناول الكربوهيدرات.

2. تجنب المحليات السكرية التي تحتوي على الكحول (حتى المنخفضة / الخالية من السعرات الحرارية أو المنخفضة / الخالية من السكر) أو مواد الحشو مثل المالتيتول أو الدكستروز أو المالتوديكسترين. يمكن أن تسبب هذه الغازات والانتفاخ والإسهال.

تشمل خيارات التحلية الأكثر أمانًا وانخفاض نسبة السكر في الدم في الكيتو ما يلي:

- • ستيفيا ، ويفضل أن يكون في صورة سائلة لأن المسحوق يمكن أن يحتوي في بعض الأحيان على سكر العنب أو مالتوديكسترين
- • أضيف كعامل ملزم.
- • اريثريتول ، الذي لا يهضمه الجسم ولا يحتوي على أي كربوهيدرات أو نسبة السكر في الدم عند هضمه.
- • الفاكهة الراهب. تعتبر مستخلصات هذه الفاكهة أكثر حلاوة من 300 إلى 400 مرة من سكر القصب ، لكنها لا تؤثر على نسبة السكر في الدم.

هذه هي أساسيات قائمة الاكل الكيتونية. إذا كنت ترغب في الارتقاء بحرق الدهون إلى المستوى التالي ، فستحتاج إلى ركوب القطار معنا.

هناك العديد و العديد من المعلومات و التجارب و الاشياء الرائعة في مجلة سارة يمكنك قراءتها

مجلة سارة أكبر مجلة عربية تخص الرجيم و تخسيس الوزن بسرعة

كل شهر ملايين الزوار يتابعون مواضيعنا و نسهل عليهم رجيمهم و نتابع معه حتى يحققوا حلمهم.

عندما تكون وحدك تسير بسرعة و حينما تكون بالرفقة تسير بعيدا "مجلة سارة رفيقتك في طريق التخسيس"

[لمعرفة المزيد زوروا مجلة سارة الرابط](#)

[مجلة سارة : sarahmagg.com](http://sarahmagg.com)