

رژیم کتوزیک سلامتکده

در این فایل یک رژیم کتوزیک ۲۸ روزه رایگان به شما تقدیم می شود. شما می توانید بر اساس این رژیم، ماهانه بین ۵ تا ۱۵ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید.

لطفا نکات زیر را به دقت مطالعه و رعایت نمایید:

۱. کاهش مصرف کربوهیدرات:

میزان کربوهیدرات مصرفی باید در هر روز بین ۲۰ تا ۵۰ گرم باشد.

۲. تمرکز بر چربی های سالم:

مصرف چربی های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو، کره، و روغن نارگیل را افزایش دهید.

۳. پروتئین کافی:

میزان پروتئین را به طور متوسط و متناسب با نیاز بدن مصرف کنید. منابع خوب پروتئین شامل گوشت، ماهی، تخم مرغ و پنیر است.

۴. نوشیدن آب کافی:

مصرف آب را افزایش دهید و به ویژه در روزهای ابتدایی رژیم، به مصرف نمک و الکترولیت ها توجه داشته باشید.

۵. میان وعده های مناسب:

برای جلوگیری از گرسنگی، از میان وعده های کم کربوهیدرات و پرچرب مانند بادام، آووکادو، پنیر، یا مغزها استفاده کنید.

۶. فعالیت بدنی:

در کنار رژیم، فعالیت بدنی ملایم به بهبود نتایج و افزایش انرژی کمک می کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایت سلامتکده به آدرس www.salamatkade.org مراجعه نمایید

برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه سلامتکده - هفته اول

(روزهای ۱ تا ۷)

روز	صبحانه	میان وعده صبح	ناهار	میان وعده عصر	شام
۱	املت سه تخم مرغ + اسفناج + پنیر	یک مشت بادام	مرغ گریل + سبزیجات بخارپز	آوو کادو با نمک	ماهی سالمون با آوو کادو
۲	ماست پرچرب + گردو	چیپس کلم برگ	استیک گوشت + کره	پنیر چدار با زیتون	سوپ قارچ با خامه سنگین
۳	تخم مرغ آب پز + آوو کادو	کره بادام زمینی	سالاد تن ماهی با مایونز خانگی	یک مشت فندق	کباب مرغ بدون نان
۴	املت قارچ و پنیر	چیپس کرفس	گوشت چرخ کرده + سبزیجات	آوو کادو با لیمو	مرغ با روغن نارگیل و کدو
۵	قهوه با خامه سنگین + تخم مرغ	تخم مرغ آب پز	کف مرغ گریل شده + کاهو	گردو با خامه ترش	ماهی با کره و بروکلی
۶	ماست پرچرب + دانه چیا	پنیر خامه ای + زیتون	سوپ سبزیجات با خامه	یک مشت بادام	کباب گوشت بدون نان
۷	املت با لفل دلماه ای	کره بادام زمینی	مرغ گریل با اسفناج	آوو کادو با لیمو	سوپ کدو با خامه

برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه سلامتکده - هفته دوم

(روزهای ۸ تا ۱۴)

روز	صبحانه	میان وعده صبح	ناهار	میان وعده عصر	شام
۸	املت قارچ و پنیر + روغن زیتون	یک مشت بادام	مرغ گریل با کدو سبز و کره	آوو کادو با لیمو	ماهی سالمون با بروکلی بخارپز
۹	تخم مرغ آب پز (۲ عدد) + آوو کادو	چیپس کرفس با پنیر خامه ای	کف مرغ با سبزیجات گریل	پنیر چدار با زیتون	سوپ قارچ با خامه سنگین
۱۰	ماست پرچرب بدون قند + دانه چیا	یک مشت فندق	استیک گوشت با کره و قارچ	آوو کادو با کمی نمک	کباب مرغ بدون نان با سبزیجات
۱۱	املت سه تخم مرغ با لفل دلماه ای	کره بادام زمینی	خوراک گوشت چرخ کرده با کدو	گردو با خامه ترش	ماهی با روغن نارگیل و سبزیجات بخارپز
۱۲	قهوه با خامه سنگین + تخم مرغ آب پز	چیپس کلم برگ خانگی	سوپ سبزیجات با خامه	یک مشت بادام	مرغ گریل با سالاد آوو کادو
۱۳	ماست پرچرب + گردو	پنیر چدار با زیتون	سالاد تن ماهی با مایونز خانگی	کره بادام زمینی	گوشت بره با سبزیجات گریل
۱۴	املت با اسفناج و پنیر	یک مشت بادام	ران مرغ گریل با کلم بروکلی بخارپز	آوو کادو با نمک	سوپ کدو با خامه سنگین

برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه سلامتکده - هفته سوم

(روزهای ۱۴ تا ۲۱)

روز	صبحانه	میان وعده صبح	ناهار	میان وعده عصر	شام
۱۵	تخم مرغ نیمرو با کره + آووکادو	یک مشت بادام	مرغ گریل با روغن زیتون و کدو سبز	پنیر چدار با زیتون	ماهی قزل آلا با کره و سبزیجات بخارپز
۱۶	ماست پرچرب + گردو	چیپس کلم برگ خانگی	استیک گوشت با کره و کلم بروکلی	آووکادو با لیمو	سوپ مرغ با خامه سنگین
۱۷	املت قارچ، اسفناج و پنیر چدار	کره بادام زمینی	خوراک گوشت چرخ کرده با کدو	یک مشت فندق	کباب مرغ بدون نان با سالاد کاهو
۱۸	قهوه با خامه سنگین + تخم مرغ آب پز	پنیر خامه ای با کرفس	ران مرغ گریل با کلم برگ بخارپز	گردو با خامه ترش	ماهی سالمون با کره و قارچ
۱۹	ماست پرچرب بدون قند + دانه چیا	پنیر چدار با زیتون	کتف مرغ با سبزیجات گریل	چیپس کرفس	سوپ سبزیجات با خامه
۲۰	املت فلفل دلمه ای با تخم مرغ	یک مشت بادام	سالاد تن ماهی با مایونز خانگی	آووکادو با نمک	گوشت گوساله گریل با روغن زیتون
۲۱	تخم مرغ نیمرو با اسفناج و کره	چیپس کلم برگ	مرغ گریل با کره و بروکلی	کره بادام زمینی	سوپ قارچ با خامه سنگین

برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه سلامتکده - هفته چهارم

(روزهای ۲۲ تا ۲۸)

روز	صبحانه	میان وعده صبح	ناهار	میان وعده عصر	شام
۲۲	املت تخم مرغ با آووکادو و پنیر فتا	یک مشت بادام	مرغ گریل شده با کدو سبز و کره	زیتون و پنیر چدار	سوپ مرغ با خامه و سبزیجات
۲۳	ماست پرچرب با دانه چیا و توت فرنگی	چیپس کرفس	استیک گوشت با کره و قارچ	کره بادام زمینی	ماهی قزل آلا با سبزیجات گریل شده
۲۴	تخم مرغ نیمرو با اسفناج و کره	یک مشت فندق	سالاد تن ماهی با کاهو و آووکادو	پنیر خامه ای با کرفس	کباب کوبیده مرغ بدون نان با سبزیجات
۲۵	قهوه با خامه سنگین + تخم مرغ آب پز	یک مشت بادام	خوراک گوشت چرخ کرده با کدو و فلفل دلمه ای	آووکادو با نمک و لیمو	سوپ قارچ با خامه سنگین
۲۶	املت با فلفل دلمه ای و پنیر گودا	پنیر چدار با زیتون	مرغ گریل با اسفناج و کره	یک مشت گردو	ماهی سالمون با کره و سبزیجات بخارپز
۲۷	ماست پرچرب + دانه چیا و بادام	چیپس کلم برگ خانگی	استیک گوشت با سس قارچ و سبزیجات بخارپز	کره بادام زمینی	کباب گوشت با سبزیجات گریل شده
۲۸	تخم مرغ آب پز با آووکادو و روغن زیتون	یک مشت فندق	کتف مرغ با کلم بروکلی و کره	پنیر خامه ای با کرفس	سوپ سبزیجات با خامه