

برنامج حمية الكيتو لأسبوع
KetoArabic كامل من



ارشادات عامة

- 1- جميع الوجبات المذكورة صممت لشخص واحد
- 2- من أجل معرفة مكونات وطريقة تحضير أي وجبة يمكنك الضغط عليها وستذهب مباشرة الى هناك
- 3- من أجل التيسير قمنا بوضع ضعف الكميات لمعظم الوجبات من أجل تقسيمها على وجبتين، العشاء وغداء اليوم التالي، مما يعني أنك لن تقوم بالطبخ الا مرة واحدة في اليوم
- 4- يجب الالتزام بثلاث وجبات فقط من دون أي أكل جانبي (سناك)
- 5- بإمكانك عمل نظام الصيام المتقطع عن طريق ترك وجبة الافطار أو تعويضها بقهوة الكيتو وجعل وجبة الغداء هي الوجبة الأولى في اليوم للحصول على نتائج اسرع
- 6- يمكن شرب القهوة أو الشاي في أي وقت
- 7- يمكنك دائما مراجعتنا والاستفسار على صفحتنا
- 8- بعد الانتهاء من البرنامج يمكنك اعادته أو صنع وجبات كيتو مختلفة، لكن يجب البقاء في الكيتو لمدة شهرين على الأقل بعد ذلك لخسارة وزن جيد، مع الأخذ بالاعتبار عدم تناول الطعام الجانبي (السناك) بين الوجبات.
- 9- خلال الأيام التي يتضمنها الصوم يمكنك شرب الماء، القهوة أو الشاي بدون سكر أو محليات صناعية

ارشادات الأسبوع

- 1- يجب شرب **مرقة العظم** كل يوم لتجنب اعراض حمى الكيتو في الأيام الأولى (قم بالضغط على الرابط للمزيد من المعلومات)
- 2- أول يوم ينبغي الصيام من الصباح الى وجبة العشاء
- 3- من أجل التيسير قمنا بوضع وجبة الإفطار بيض مقلي في اغلب الأيام
- 4- من أجل **حرق دهون ونتائج أسرع** ننصح بشدة تناول **قهوة الكيتو** عوضا عن الإفطار في حال توفر زيت جوز الهند.

الأسبوع

العشاء	الغداء	الفتور
الملفوف الآسيوي مع اللحم	-	-
دجاج مقلي مع البروكلي والزبدة	ماتبقى من الملفوف الآسيوي	بيض مقلي بالزبدة (حبتان)
سلطة الكيتو مع البيض المسلوق	ماتبقى من الدجاج المقلي مع البروكلي	بيض مقلي بالزبدة (حبتان)
دجاج بافالو مع الباريكا مايونيز والملفوف	سلطة الكيتو مع البيض المسلوق	بيض مقلي بالزبدة (حبتان)
سمك مع الكاري وكريمة جوز الهند	ماتبقى من دجاج بافالو	بيض مقلي مع الزبدة (حبتان)
كيتو بيتزا	ماتبقى من سمك الكاري	بيض مقلي (حبتان) مع الزيتون وقليل من جبنة فيتا أو حلوم
كيتو فاهيتا دجاج	ماتبقى من كيتو بيتزا	بيض مقلي (حبتان) مع الزيتون وقليل من جبنة فيتا أو حلوم
برجر كيتو	ماتبقى من كيتو فاهيتا دجاج	بيض مقلي (حبتان) مع الزيتون وقليل من جبنة فيتا أو حلوم
-	برجر الكيتو	-

قائمة مشتريات الأسبوع:

الأجبان والألبان:

- جبنة تشيدر شرائح
- جبنة موزاريلا مبشورة 370 جرام
- كريمة حامضة (قشطة رائبة) 150 مل
- جبنة فيتا أو حلوم (صغيرة)

الزيوت والدهون:

- زبدة 400 جرام
- زيت زيتون 250 مل
- طحينة صغيرة (زيت سمسم)

البروتين:

- قطع فيليه دجاج 700 جرام
- قطع دجاج كاملة 400 جرام
- لحم مفروم 800 جرام
- فيليه سمك 350 جرام
- تونا علبة أو علبتين بزيت الزيتون (250 جرام)
- بيروني 50 جرام
- بيض، 22 حبة

التوابل والبهارات:

- فلفل حار (مطحون، رقائق)
- ريحان مجفف (اوريجانو)
- بودرة ثوم
- فلفل أسود مطحون
- بودرة بصل
- بودرة بابريكا
- ملح بحر أو ملح الهامالايا الوردية
- كمون مطحون
- قرفة مطحونة
- قرنفل مطحون (ان توفر)

الخضروات:

- كزبرة وبقدونس
- قرنبيط أبيض 230 جرام
- قرنبيط أخضر (بروكلي) 230 جرام
- حبة أفوكادو
- كرفس 120 جرام
- طماطم كرزية 200 جرام
- حبة زنجبيل
- ثوم
- حبة فلفل أخضر
- ملفوف 750 جرام
- خضروات ورقية 150 جرام
- كراث
- ليمون
- خس 400 جرام
- حبة بصل أحمر وبصل أصفر
- بصل أخضر 20 جرام
- حبة طماطم

الصلصات وماشابه:

- صلصة الفلفل الحار (صغيرة)
- مخلل الخيار
- كريمة جوز الهند 200 مل
- خردل الميجون
- مايونيز زيت الزيتون (خالي من السكر والزيوت المهدرجة)
- زيتون أخضر
- صلصة الكاري
- معجون طماطم (منتج يحوي أقل من 12 جرام كارب)
- خل التفاح

الملفوف الآسيوي مع اللحم

المكونات (للعشاء + غداء اليوم التالي):

- ملفوف 375 جرام
- 5 معالق زبدة
- 300 جرام لحم مفروم
- ملح نصف ملعقة صغيرة
- بودرة بصل نصف ملعقة صغيرة
- فلفل ربع ملعقة صغيرة
- خل تفاح نصف ملعقة كبيرة
- فص ثوم
- بصل أخضر ، حبة ونصف
- رقائق فلفل حار نصف ملعقة
- زنجبيل طازج، مقدار نصف ملعقة كبيرة مقطوع جيدا
- طحينة (زيت سمسم) نصف ملعقة كبيرة
- مايونيز 125 مل

طريقة التحضير:

- 1- قم بتقطيع الملفوف جيدا باستخدام سكين حادة أو معالج أغذية
- 2- قم بقلي 3 معالق من الزبدة ثم اضع الملفوف على نار متوسطة واستمر في القلي الى أن يصبح طريا، لاتدع الملفوف يحترق أو يصبح بنيا
- 3- قم بإضافة جميع البهارات (عدا الفلفل الحار) مع الخل واستمر بالطبخ لبضع دقائق اضافية ثم ضعه في وعاء جانبا
- 4- قم بإضافة باقي الزبدة في نفس المقلاة ثم اضع الثوم والفلفل الحار والزنجبيل وحرك لبضع دقائق
- 5- اضع اللحم المفروم وقم بالقلي الى أن يستوي جيدا
- 6- اضع الملفوف الى اللحم مع البصل الأخضر والملح والفلفل ثم حرك الى أن يصبح كل شيء ساخنا
- 7- يمكنك اضافة نصف كمية المايونيز على الوجه أو تقديمه جانبا

دجاج مقلي مع البروكلي والزبدة

المكونات (للغداء + العشاء):

- فيليه دجاج، 350 جرام
- 5 معالق زبدة
- قرنبيط أخضر (بروكلي) 225 جرام
- كراث، ربع حبة
- ثوم مطحون، نصف ملعقة صغيرة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير:

- 1- قم بقلي الدجاج بالزبدة لمدة خمس دقائق على كل وجه (يعتمد الوقت على سمك القطعة) و قم بتتبيلها بالملح والفلفل بسخاء
- 2- تأكد من الدجاج قد تم طبخه جيدا
- 3- قم بتقطيع البروكلي (حجم قضمة) والكراث
- 4- قم بقليهما بالزبدة واضف الملح والفلفل والثوم المطحون، استمر بالقلي الى أن يصبح البروكلي طريا
- 5- قدمهما مع الدجاج واضف زبدة ذائبة على وجه الدجاج

سلطة الكيتو مع البيض المسلوق

المكونات (وجبة واحدة):

- كرفس (السيقان)، 60 جرام
- بصل أخضر (الورق) حبة
- تونا بزيت زيتون علبة واحدة، او 125 جرام
- مايونيز، 88 مل
- ليمون، نصف حبة مع القشر الخارجي (مبشور)
- خردل ميجون معلقة صغيرة
- بيض، حبتين
- خس، 110 جرام
- طماطم كرزية 3-4 حبات
- زيت زيتون، معلقتان
- ملح وفلفل

طريقة التحضير:

- 1- قم بتقطيع الكرفس والبصل جيدا جدا واطفهما الى وعاء مع التونا والليمون والمايونيز والخردل ثم اخلط جيدا واطف الملح والفلفل. اتركه جانبا.
- 2- قم بسلق البيض كما تحب
- 3- اطف البيض مباشرة الى ماء بارد ليسهل التقشير، قم بالتقطيع الى أنصاف
- 4- قم بوضع الخس على صحن فارغ ثم اطف خليط التونا والبيض والطماطم عليه
- 5- رش زيت الزيتون واطف الملح والفلفل

دجاج بافالو مع البابريكا مايونيز والملفوف

المكونات (للعشاء + غداء اليوم التالي):

- قطع دجاج كاملة، 400 جرام
- صلصة حارة، ملعقة
- زيت زيتون، ملعقة ونصف
- ثوم مطحون، نصف ملعقة
- ملح، نصف ملعقة صغيرة

مكونات الملفوف:

- ملفوف 350 جرام
- زبدة 30 جرام
- ملح وفلفل

مكونات البابريكا مايونيز:

- مايونيز، 100 مل
- بودرة بابريكا، نصف ملعقة
- صلصة حارة، ربع ملعقة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير:

- 1- قم بتسخين الفرن على درجة حرارة 200 س (400 فه)
- 2- قم بخلط زيت الزيتون والصلصة الحارة والملح والثوم المطحون في وعاء كبير
- 3- قم باضافة الدجاج واخبطه جيدا مع الخليط
- 4- قم بوضع الدجاج في وعاء فرن مع ابقاء جهة الجلد للأعلى وضعها في الفرن لمدة 40 دقيقة
- 5- في حين انتهاء الدجاج، قم بخلط المايونيز والصلصة الحارة والبابريكا والملح والفلفل واتركه جانبا
- 6- قم بتقطيع الملفوف جيدا بسكينة حادة أو بمعالج أغذية
- 7- قم بقلي الملفوف بالزبدة الى أن تصبح الحواف بنية واضف الملح والفلفل
- 8- قم بتقديم الدجاج مع البابريكا مايونيز والملفوف

سمك مع الكاري وكريمة جوز الهند

المكونات (العشاء + غداء اليوم التالي):

- زيت زيتون، معلقة من اجل دهن وعاء الفرن
- فيليه سمك، 350 جرام
- ملح وفلفل
- زبدة أو سمنة، معلقتان
- معجون الكاري، معلقة
- كريمة جوز الهند، 200 جرام
- كزبرة، 60 جرام مقطّع جيّدا
- قرنبيط ابيض أو أخضر، 225 جرام

طريقة التحضير:

- 1- قم بتسخين الفرن على درجة حرارة 200 س (400 فه)
- 2- اضع السمك الى الوعاء بعد دهنه بزيت الزيتون، يجب ألا يكون هناك مسافة كبيرة بين جدار الوعاء والسمك
- 3- قم باضافة الملح والفلفل، ثم اضع معلقة من الزبدة على كل قطعة سمك
- 4- قم بخلط كريمة جوز الهند مع الكاري والكزبرة في وعاء جانبي ثم اضعه الى السمك
- 5- قم بالشوي لمدة 20 دقيقة في الفرن
- 6- في حين ذلك قم بسلق القرنبيط في ماء مملح قليلا وقدمه مع السمك بعد الانتهاء

كيتو بيتزا

المكونات (عشاء + غداء اليوم التالي):

الحشوة:

- بيض، 4 حبات
- موزاريللا مبشورة، 175 جرام

الاضافات:

- معجون طماطم، 3 معالق
- ريحان مجفف، ملعقة صغيرة
- موزاريللا، 120 جرام
- بيروني، 50 جرام
- زيتون

يقدم مع سلطة جانبية:

- خسروات ورقية، 150 جرام
- زيت زيتون، 4 معالق
- ملح وفلفل

طريقة التحضير:

- 1- قم بتسخين الفرن على درجة حرارة 200 س (400 فه)
- 2- قم بخفق البيض ثم اضع اليها الجبنة المبشورة
- 3- قم بفرد الخليط على ورق فرن على شكل مستطيل
- 4- اخبزه في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح ذا لون ذهبي سيصبح لديك عجينة بيتزا جاهزة، اخرجها من الفرن ودعها تهدأ لدقيقتين
- 5- قم بدهن معجون الطماطم على العجينة واطفئ الريحان ثم الزيتون ثم البيروني ثم الموزاريللا واعدّها الى الفرن على درجة حرارة 225 س (450 فه) لمدة 5-10 دقائق الى أن تصبح البيتزا بين بنية فاتحة
- 6- قدمها مع السلطة

كيتو فاهيتا دجاج

المكونات (عشاء + غداء اليوم التالي):

- بصلة صفراء، نصف حبة
- فلفل أخضر نصف حبة
- زبدة، معلقتان ونصف
- فيليه دجاج 350 جرام
- معلقة من بهارات تكس مكس
- خس، 150 جرام
- موزاريلا مبشورة، 75 جرام
- أفوكادو، حبة
- طماطم كرزية، 3-4 حبات
- كزبرة، معلقتان
- ملح وفلفل
- قشطة رائبة، 120 مل

طريقة التحضير:

- 1- قطع الأفوكادو و الطماطم، وبهر الأفوكادو بالملح والفلفل
- 2- قطع الفلفل والبصل جيدا الى أن تصبح قطع رقيقة
- 3- قطع الدجاج على شكل شرائح رقيقة
- 4- قم بقلي الدجاج بالزبدة واضف الملح والفلفل، بعد أن يصبح الدجاج على وشك الاستواء قم بإضافة البصل والفلفل وبهارات التكس مكس
- 5- قم بتهديئة النار واستمر بالقلي الى ان يصبح الدجاج جاهزا والخضروات طرية قليلا
- 6- اضف الخس على صحن فارغ، ثم اضف الدجاج والطماطم والأفوكادو والجبنة والكزبرة والقشطة الرائبة

كيتو برجر

المكونات:

- لحم مفروم، 400 جرام
- صلصة حارة، ملعقة صغيرة
- ماء بارد، ملعقة
- ثوم مطحون أو بودرة بصل، ملعقة صغيرة
- ملح، نصف ملعقة صغيرة
- فلفل، ربع ملعقة صغيرة
- زيت زيتون، نصف ملعقة

الاضافات:

- جبنة تشيدر شرائح
- خل الخيار
- خس
- الطماطم، شرائح
- بصل أحمر، شرائح
- مايونيز، 3 معالق

طريقة التحضير:

- 1- قم بخلط اللحم المفروم مع الصلصة الحارة والماء والتوابل، شكل البرجر بيد مبللة
- 2- قم بدهن زيت الزيتون على كل برجر، وقم بالقلي بالزبدة لمدة 5-10 دقائق على كل وجه
- 3- قدمها مع الاضافات

قهوة الكيتو



المكونات:

- قهوة ساخنة
- معلقتين زبدة عضوية
- معلقة زيت جوز الهند
- قليل من كريمة الخفق
- محلي فقط من الأنواع التالية: ستيفيا، تروفيا، سويتال (اختياري حسب الرغبة)

التحضير:

1- قم بخلط جميع المكونات في خلاط زجاجي لمدة دقيقة

مرق العظم

بإمكانك عمل مرق العظم في المنزل أو استخدام المكعبات الجاهزة من السوق.
طريقة التحضير بالنسبة للمكعبات الجاهزة:

- قم بتحضير ماء ساخن أو مغلي
- اضع نصف مكعب للكوب (250 مل)



مع تحيات KetoArabic

اخلاء مسؤولية:

هذا البرنامج غير معني وليس الهدف منه هو علاج مرض او الوقاية منه، أو أن يكون بديلا عن ادوية أو نصائح وارشادات من الأطباء
انما هو مساعدة مبنية على اراء علمية. اتباع البرامج الغذائية أو الارشادات في الصفحة هو مسؤولية المتابع وحده.