

رژیم کتوزنیک ۳ روزه رایگان

بعد از آشنایی کلی با رژیم کتوزنیک حال زمان آن رسیده تا با یک نمونه رژیم کتوزنیک آنلاین آشنا شوید. در ادامه می‌توانید یک رژیم کتوزنیک ۳ روزه رایگان را مشاهده کرده و تعدادی از غذاهای کتوزنیک را بشناسید.

صبحانه :

- ✓ روز اول : تخم مرغ آب پز + گوجه + اسفناج + روغن زیتون
- ✓ روز دوم : ماست کم چرب + مغزها (بادام یا بادام زمینی) + توت فرنگی
- ✓ روز سوم : املت با تخم مرغ و گوجه + روغن کنجد + سبزی خوردن

ناهار :

- ✓ روز اول : ماهی کباب شده یا گریل + زیتون سیاه یا سبز + سالاد فصل
- ✓ روز دوم : فیله مرغ گریل یا کبابی + فلفل دلمه‌ای + قارچ
- ✓ روز سوم : کباب برگ + گوجه + پیاز + سبزی خوردن

شام :

- ✓ روز اول : بادمجان شکم پر (گوشت چرخ کرده + گوجه + فلفل دلمه‌ای)
- ✓ روز دوم : سینه مرغ کبابی یا گریل شده + گوجه + خیارشور + کاهو
- ✓ روز سوم : تن ماهی بدون روغن + روغن زیتون + زیتون سیاه یا سبز + قارچ پخته

میان وعده‌ها :

- ✓ مغزیجات مانند ؛ بادام، بادام زمینی، گردو، پسته، فندق و ...
- ✓ سبزیجات پخته شده و یا خام مانند ؛ کلم بروکلی، کاهو، اسفناج، کرفس، خیار، گوجه و ...
- ✓ میوه‌های کوچک و مجاز در رژیم کتوزنیک مانند؛ توت فرنگی
- ✓ ماست یونانی و کم چرب به همراه مواد دیگر مانند مغزیجات و میوه‌های مجاز