



KEATO



دليلك في الكيتو دايت



KEATODAILY



WWW.KEATODAILY.COM

+965 90 97 56 56



ما هو النظام الكيتوني؟

التعريف

نظام غذائي غني بالدهون وقليل الكربوهيدرات يهدف إلى حرق الدهون بشكل أكثر فعالية

العملية

يدخل الجسم في حالة تسمى (الكيتوز) حيث تصبح الدهون هي المصدر الأساسي للطاقة

ما هي فوائد

النظام الكيتوني؟

تقليل الشهية

الدهون والبروتين يمكن أن تكون أكثر شبعاً

فقدان الوزن

إستخدام الدهون المخزنة كمصدر للطاقة

وضوح ذهني

يشعر بعض الأشخاص بتركيز محسن

طاقة محسنة

مستويات طاقة مستقرة بسبب تقليل نوبات السكر



توزيع المغذيات الرئيسية



الآثار الجانبية الشائعة



انفلونزا الكيتو
التعب، الصداع | مؤقتاً



رائحة الفم
غالباً ما تكون رائحة حلوة وفاكهية



الإمساك
بسبب تقليل الألياف

طريقة سهلة لعمل وجبة كيتو

اختر مصدر بروتين ومصدر خضار ومصدر دهون،
ولا تستخدم أي كربوهيدرات

مصادر الحوم

الدجاج، الديك الرومي، السمك، الروبيان،
لحم البقر، لحم الغنم



مصادر الخضار

خس، بروكلي، زهرة، ورققيات، فلفل بارد،
باذنجان، سبانخ، كوسة، ملفوف، بصل، كيل



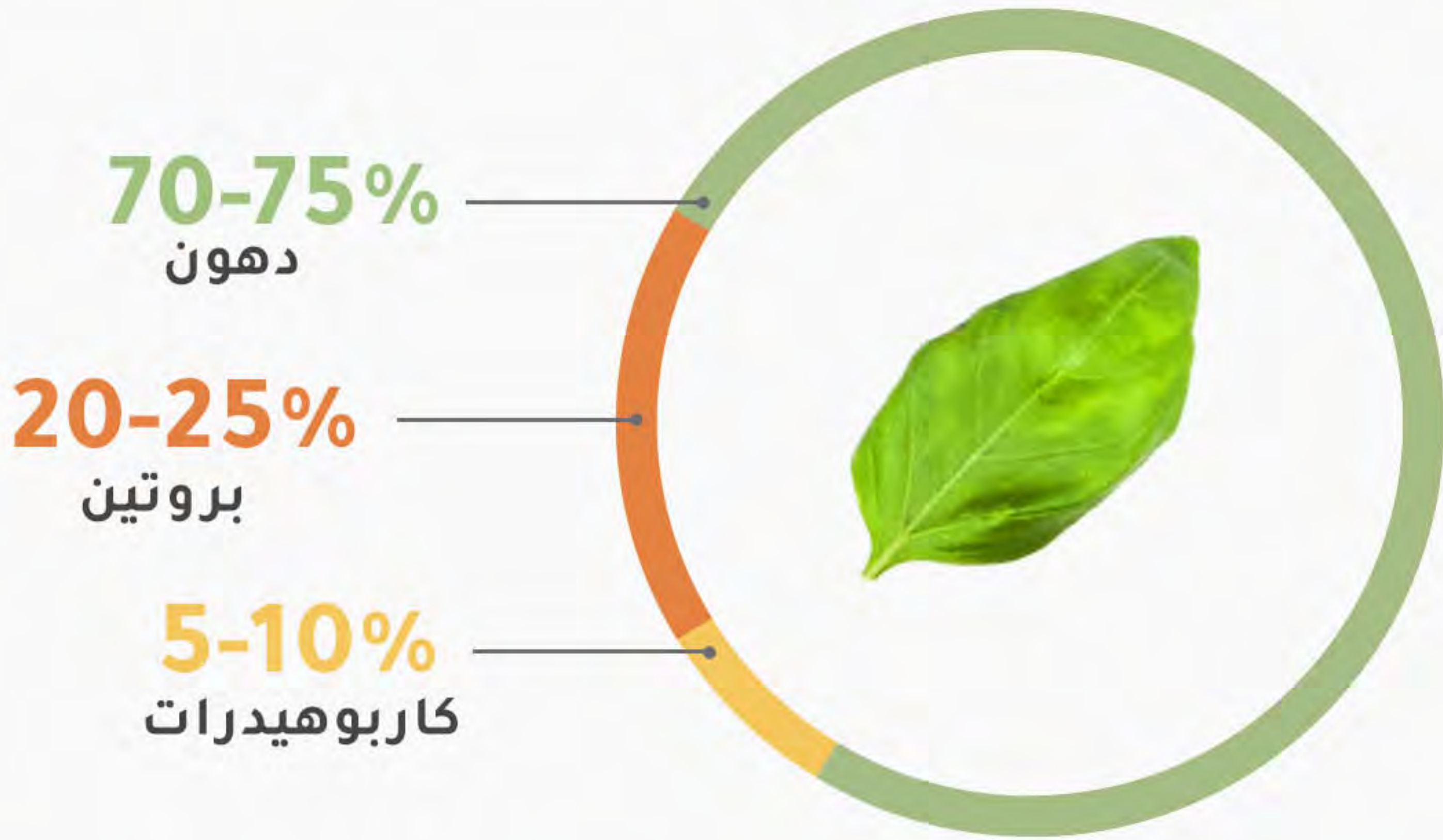
مصادر الدهون

زبدة، زيت زيتون، سمنة، زيت جوز الهند،
زيت الافوكادو، مكسرات، مايونيز، أجبان،
أفوكادو، كريمة الطبخ



طريقة احتساب الماكروز

في الكيتو، الهدف هو الحفاظ على نسبة معينة من البروتين والدهون والكربوهيدرات



الكربوهيدرات الصافية = الكربوهيدرات الكلية - الألياف

البروتين

هو هدف تحافظ عليه،
حوالي **1 غرام** بروتين
يومية لكل **1 كجم** وزن

الكربوهيدرات

هي حد أقصى لا تتجاوزه،
حوالي **20 إلى 50 غرام**
يومية

الدهون

الدهون تتغير بحسب هدفك. زدها في
حال الرغبة في زيادة الوزن وقلها في
حال الرغبة في نزول الوزن.

قائمة الطعام المسموح به

الكربوهيدرات لكل 100 غرام	اللحوم والاسماك
0	لحم البقر
0	الدجاج
0	لحم الخروف
0	الديك الرومي
1	الروبيان
0	الأسماك
1	البيض



الكربوهيدرات لكل 15 غرام	الزبدة والزيوت
0	الزبدة
0	زيت الزيتون
0	زيت الافوكادو
0	زيت جوز الهند
0	زيت MCT
0	السمنة



الأجبان	الكربوهيدرات لكل 28 غرام
جبنة الشيدر	1
جبنة البارميزان	1
الجبنة الأزرق	1
جبنة الحلوم	1



الخضروات	الكربوهيدرات لكل 100 غرام
السبانخ	1
البروكلي	3
الكرنب	2
الكوسه	3
الخس	0
الخيار	2
القرنبيط	3
الكرفس	1
الفاصوليا	3
الفلفل الأخضر	3
الباذنجان	3
الطماطم	2
البصل	7
الثوم	30



(لكن العادة الثوم يستخدم بكميات أقل بكثير من 100 غ)

قائمة الطعام المسموح بكميات معتدلة

(حوالي كوب واحد في اليوم)

الكربوهيدرات لكل 28 غرام	المكسرات
2	اللوز
2	الجوز
2	البندق
7	الكاجو
4	الفستق
2	الصنوبر
2	السمسم
1	بذور الكتان
2	بذور القرع
4	الماكاديما



قائمة الطعام المسموح بكميات محدودة

الكربوهيدرات لكل 100 غرام	الفواكه
2	الافوكادو (مسموح بها)
6	الفراولة
7	التوت الاسود
8	التوت الاحمر
8	الليمون
10	التوت الأزرق



قائمة الأكل الممنوع بالكيانو

الخضروات



فاصوليا	بطاطس	بقدونس	حمص
جزر	بطاطس حلوة	عدس	بازلاء

حبوب ومعكرونة



جميع أنواع المعكرونة التقليدية

شعيرية	ذرة	المعجنات
الحنطة السوداء	حبوب الإفطار	الأرز
الخبز	الجرانولا	التورتيللا
الكعك	الشوفان	القمح

الفواكه



تفاح	تمر	مانجو	كمثرى
موز	عنب	برتقال	أناناس
كرز	كيوي	خوخ	فواكه مجففة

الدهون



زيت الصويا	زيت الكانولا	زيت بذور القطن
زيت الذرة	زيت الخضروات	

قائمة الأكل الممنوع بالكيانو

أعشاب، بهارات، مكملات غذائية



صلصة التيرياكي	الكاتشب	صلصة الباربيكيو
صلصات أخرى حلوة	المربي	الصلصات المحلاة

منتجات الألبان



حليب الصويا	الأجبان القليلة الدسم	الآيس كريم
زبادي (ممكن بكميات قليلة)	حليب الأرز	الحليب (الكريمة مسموح بها)

دقيق، سكر ومواد خبز



دقيق الحبوب الخالي من الجلوتين
مثل دقيق الأرز ودقيق الشوفان وما إلى ذلك.

دقيق القمح الأبيض	شراب الذرة	السكر البني
دقيق القمح الأسمر	العسل	سكر جوز الهند
	شراب القيقب	نشأ الذرة
	شوكولاتة محلى	السكر الأبيض

المشروبات



المشروبات السموثي (تحقق من المكونات)	ماء جوز الهند
العصائر الطبيعية (تحقق من المكونات)	عصائر
	الصودا

الكيتو فلو وطريقة تفاديه

"الكيتو فلو" هو مجموعة من الأعراض التي قد تظهر عند بدء النظام الغذائي الكيتو. يمكن تجنبها بـ



تناول الأملاح
المعدنية والفيتامينات



زيادة الملح بالطعام أو
حتى شرب ماء مع ملعقة
من الملح،

وتذكر، انها مؤقتة وتختفي بمجرد اعتياد
جسمك على النظام الجديد.





KEATO

WWW.KEATODAILY.COM



KEATODAILY



+965 9097 5656