

*Dailymealz*<sup>TM</sup>



جدول كيتو دايت  
في رمضان بدون حرمان

قطعتين كفتة مشوية، ½ حبة طماطم، مع كوب من الجرجير المقطع.	السحور
كوب مرقة الدجاج، نصف دجاجة مشوية مع سلطة خضراء	الفطور
كوب من التوت المشكل	السناك
صدر دجاج مقلي في الزبد الحيواني، أوراق خس.	السحور
كوب مرقة اللحم، 150 غرام لحم بدهن مسلوق، شريحة من خبز الكيتو.	الفطور
7 قطع فراولة كبيرة (أو 10 صغيرة).	السناك

1  
رمضان

2  
رمضان

قطعتين لحم مسلوق، طبق سلطة خضراء كبير.	السحور
كوب من مرقة العظام، شريحة كبيرة من سمك السلمون، مع سلطة الأوراق الخضراء.	الفتور
قطعتين شوكولاتة داكنة (80% كاكاو على الأقل) محلاة ب بدائل السكر.	السناك
كبسة اللحم برز القرنبيط مع قطع الخضار النيئة (طماطم، فلفل، خيار)	السحور
كوب من مرقة الدجاج، 3 أسياخ من فاهيتا الدجاج المشوية، سلطة بذور الشيا.	الفتور
جيلي الفواكه المحلى بسكر ستيفيا.	السناك

3  
رمضان

4  
رمضان

السحور	¼ دجاجة مشوية، مع شرائح الطماطم وأوراق الخس.
الفطور	كوب من حساء البروكلي بالكريمة، شريحة ستيك مشوية، مع سلطة خضراء.
السناك	بديل كعكة الجبن المناسبة للكيو (كيتو تشيز كيك)
السحور	سلطة الأفوكادو مع علبة تونة بزيت الزيتون.
الفطور	كوب من مرقة العظام، جمبري بصلصة الزبد والليمون، سلطة خضراء.
السناك	½ كوب من بذور زهرة دوار الشمس.

5  
رمضان

6  
رمضان

السحور	3 أسياخ كفتة، ½ رغيف من خبز الكيتو، سلطة طحينة.
الفتور	كوب من مرقة اللحم، عجة البيض بالفلفل الملون والطماطم، أوراق الجرجير، خيار صغيرة.
السناك	فتيرة دقيق اللوز بالتوت الأزرق.
السحور	3 قطع لحم مشوي أو مسلوق، سلطة خضراء مع ملعقة من بذور الكتان.
الفتور	كوب من مرقة العظام، ربع دجاجة مع الخضار المشوية (بروكلي، زهرة، فاصوليا خضراء).
السناك	مخفوق حليب اللوز مع نكهتك المفضلة (فراولة، كاكاو، أفوكادو)

7  
رمضان

8  
رمضان

سلطة قيصر بقطع الدجاج المناسبة للكيكو ( كيتو سيزر سالاد).	السحور
كوب من مرقة اللحم، قطعة ستيك لحم مع صوص المشروم وأرز كونجاك.	الفطور
3 قطع من بسكوت اللوز.	السناك
اللحم المقلي بالزبد مع السبانخ، وقطعة من خبز الكيتو.	السحور
كوب من شوربة الفطر، سبأغيتي الكوسة باللحم المفروم وصلصة البولونيز.	الفطور
½ كوب من آيس كريم الكيتو.	السناك

9  
رمضان

10  
رمضان

قطع الدجاج بالطماطم المقلية بالزبدة، مع أوراق الخس والجرجير.	السحور
كوب من شوربة الخضار المسموحة، كيتو بيتزا مع جبن الموزاريلا واختيارك من اللحوم.	الفطور
بودنج الشوكولاتة (كيتو بودنج)	السناك
1/4 دجاجة مسلوقة مع الجلد، مع سلطة البقدونس.	السحور
شوربة المأكولات البحرية، ساندوتش التونة بخبز الكيتو.	الفطور
بارفيه التوت المناسب للكيتو	السناك

11  
رمضان

12  
رمضان



صينية قرنييط مهروس باللحم المفروم والكريمة مع قطع الطماطم والخيار.	السحور
كوب من مرقة الدجاج، أفخاذ الدجاج بصلصة الليمون مع أرز القرنييط.	الفتور
½ كوب من المكسرات	السناك
ساندويش فاهيتا دجاج بخبز الكيتو، مع سلطة الجرجير والطماطم.	السحور
كوب من مرقة العظام، لازانيا الباذنجان (شرائح الباذنجان مع اللحم المفروم بالصلصة الحمراء وصلصة الكيتو باشاميل)	الفتور
5 قطع فراولة مع الكريمة المخفوقة	السناك

13  
رمضان

14  
رمضان

شاورما دجاج مع خبز الكيتو والخضار المقطعة.	السحور
كوب من مرقة اللحم، 150 غرام لحم مشوي في الفرن مع بروكلي مطهي على البخار وسلطة خضراء.	الفتور
قطعة من كيك اللوز بالشوكولاتة الداكنة.	السناك
قطعتين كفتة مشوية، ½ حبة طماطم، مع كوب من الجرجير المقطع.	السحور
كوب مرقة العظام، قوارب الكوسة المحشية باللحمة المفرومة.	الفتور
كوب من التوت المشكل	السناك

15  
رمضان

16  
رمضان

صدر دجاج مقلي في الزيت الحيواني، أوراق خس.	السحور
كوب مرقة اللحم، شرائح اللحم المقلية مع البصل والفلفل الأحمر، مع 1/2 كوب قرنبيط مهروس.	الفتور
7 قطع فراولة كبيرة (أو 10 صغيرة).	السناك
قطعتين لحم مسلوق، طبق سلطة خضراء كبير.	السحور
كوب من مرقة العظام، ساندوتش شاورما الدجاج مع المايونيز ملفوفة بالخس الروماني.	الفتور
قطعتين شوكولاتة داكنة (80% كاكاو على الأقل) محلاة بـ بدائل السكر.	السناك

17  
رمضان

18  
رمضان

كبسة اللحم برز القرنبيط مع قطع الخضار النيئة (طماطم، فلفل، خيار)	السحور
كوب من مرقة الدجاج، 3 أسياخ من كفتة الدجاج المشوية، سلطة خضراء.	الفتور
جيلي الفواكه المحلى بسكر ستيفيا.	السناك
¼ دجاجة مشوية، مع شرائح الطماطم وأوراق الخس.	السحور
كوب من حساء الفطر بالكريمة، صدور الدجاج المشوية مع الفاصوليا الخضراء.	الفتور
بديل كعكة الجبن المناسبة للكيو (كيتو تشيز كيك)	السناك

19  
رمضان

20  
رمضان

سلطة الأفوكادو مع علبة تونة بزيت الزيتون.	السحور
كوب من مرقة المأكولات البحرية، الجمبري المشوي مع سلطة الجرجير وصلصة الثوم والليمون.	الفطور
½ كوب من بذور زهرة دوار الشمس.	السناك
3 أسياخ كفتة، ½ رغيف من خبز الكيتو، سلطة طحينة.	السحور
كوب من مرقة اللحم، صينية الخضار باللحم المفروم وصلصة الباشاميل بدون دقيق.	الفطور
فطيرة دقيق اللوز بالتوت الأزرق.	السناك

21  
رمضان

22  
رمضان

3 قطع لحم مشوي أو مسلوق صغيرة، سلطة خضراء مع ملعقة من بذور الكتان.	السحور
كوب من مرقة العظام، صدور الدجاج المشوية مع جبن الموزاريلا، وسلطة خضراء.	الفتور
مخفوق حليب اللوز مع نكهتك المفضلة (فراولة، كاكاو، أفوكادو)	السناك
سلطة قيصر بالدجاج مع الصلصة المناسبة للكيكو ( كيتو سيزر سالاد)	السحور
كوب من مرقة اللحم، مكرونة كونجاك مع صلصة الطماطم ونقانق مشوية.	الفتور
3 قطع من بسكوت اللوز.	السناك

23  
رمضان

24  
رمضان

اللحم المقلي بالزبد مع السبانخ، وقطعة من خبز الكيتو.	السحور
كوب من شوربة القرنبيط، مسقعة مكونة من باذنجان وكوسة وفلفل مع لحم مفروم وصلصلة الطماطم. مع أوراق الخس والجرجير.	الفطور
½ كوب من آيس كريم الكيتو.	السناك
قطع الدجاج بالطماطم المقلية بالزبدة، مع أوراق الخس والجرجير.	السحور
كوب من شوربة الخضار المسموحة، عدد 2 فخذ دجاج مشوي أو مسلوق أو مقلي بالسمن.	الفطور
بودنج الشوكولاتة (كيتو بودنج)	السناك

25  
رمضان

26  
رمضان

¼ دجاجة مسلوقة مع الجلد، مع سلطة البقدونس.	السحور
شوربة المأكولات البحرية، سمكة مشوية مع تتبيلة الخضار والفلفل الحار.	الفتور
بارفيه التوت المناسب للكيانو	السناك
صينية قرنيبيط مهروس باللحم المفروم والكريمة مع قطع الطماطم والخيار.	السحور
كوب من مرقة العظم، سبانخ مطهية مع اللحم وصلصة الطماطم. مع قطع الفلفل وأوراق الخس.	الفتور
½ كوب من المكسرات	السناك

27  
رمضان

28  
رمضان



ساندويش فاهيتا دجاج بخبز الكيتو، مع سلطة الجرجير والطماطم.	السحور
كوب من شوربة الفطر، باذنجان مشوي مع الطحينة، 1/4 دجاجة مشوي أو مقلي.	الفطور
5 قطع فراولة مع الكريمة المخفوقة	السناك
شاورما دجاج مع خبز الكيتو والخضار المقطعة.	السحور
كوب من مرقة اللحم، 150 غرام كباب مشوي على الفحم، قطعة من خبز الكيتو المسطح، مع سلطة خضراء.	الفطور
قطعة من كيك اللوز بالشوكولاتة الداكنة.	السناك

29  
رمضان

30  
رمضان

## ملاحظات هامة لاتباع جدول كيتو دايت في رمضان

يجب شرب ما لا يقل عن 2 لتر ماء في اليوم موزعة على ساعات الإفطار.

عدم المغلاة في شرب الماء أثناء السحور.

يمكنك شرب الشاي والقهوة بدون تحلية بكميات غير محدودة.

يجب البعد عن العصائر والحلويات غير المناسبة للكيتو.

يمكن شرب كوب واحد في اليوم من العصائر المناسبة للكيتو، (كرديه، توت، فراولة، ليمون).

يفضل القيام ببعض الحركة مثل المشي قبل الفطور بنصف ساعة.