

# نمونه برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

## هفته اول رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

### روز اول (۱)

- صبحانه : دو عدد تخم مرغ نیمرو شده در کره با سبزیجات تفت داده شده
- ناهار: یک همبرگر بدون نان با پنیر، قارچ و آووکادو روی یک بشقاب سبزی
- شام: تکه‌های گوشت قرمز با لوییا سبز تفت داده شده در روغن زیتون

### روز دوم (۲)

- صبحانه : املت قارچ
- ناهار: سالاد تن ماهی با کرفس و گوجه فرنگی روی یک بشقاب سبزی
- شام: مرغ کباب با سس خامه‌ای و کلم بروکلی تفت داده شده

### روز سوم (۳)

- صبحانه : فلفل دلمه‌ای پر شده با پنیر و تخم مرغ
- ناهار: سالاد روگولا با تخم مرغ آب‌پز، بوقلمون، آووکادو و پنیر آبی
- شام: سالمون کبابی با اسفناج سرخ شده در روغن کنجد

### روز چهارم (۴)

- صبحانه : ماست پرچرب با گرانولا کتو
- ناهار: تکه‌های گوشت قرمز با برنج گل کلم، پنیر، سبزیجات، آووکادو و سالسا

- شام: استیک با کلم بروکلی پنیری

### روز پنجم (۵)

- صبحانه : تخم مرغ پخته در آووکادو
- ناهار: سالاد سزار با مرغ
- شام: گوشت قرمز با سبزیجات



# نمونه برنامه رژیم کتوز نیک ۲۸ روزه

## هفته اول رژیم کتوز نیک ۲۸ روزه

### روز ششم (۶)

- صبحانه : نان تست گل کلم پنیری با آووکادو
- ناهار: برگر سالمون بدون نان با سس پستو
- شام: کوفته با نودل کدو سبز و پنیر پارمزان

### روز هفتم (۷)

- صبحانه : پودینگ چیا با شیر نارگیل، تکه‌های نارگیل و گردو
- ناهار: سالاد کاب با سبزیجات، تخم مرغ آب‌پز، آووکادو، پنیر و بوقلمون
- شام: خورش کاری مرغ با شیر نارگیل



# نمونه برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

## هفته دوم رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

### روز اول (۸)

- صبحانه : املت با اسفناج، پنیر چدار و قارچ
- ناهار: کتلت ماهی سالمون
- شام: مرغ گریل شده با سس بادام زمینی

### روز دوم (۹)

- صبحانه : کیک وانیلی کتویی
- ناهار: مرغ با سس لیمو و مارچوبه
- شام: برگر ماهی تن

### روز سوم (۱۰)

- صبحانه : تخم مرغ نیمرو شده در کره با آووکادو و بلکبری (توت‌های یخزده، برش‌های گلابی یا هلوی رسیده را می‌توانید جایگزین بلکبری کنید)
- ناهار: سالمون گریل شده با سالاد گوجه و سبزیجات
- شام: سینه مرغ با پوره گل کلم و مقداری لوبیا سبز

### روز چهارم (۱۱)

- صبحانه : پنکیک کتویی با آرد بادام، تخم مرغ و پنیر خامه‌ای
- ناهار: سالاد کاپریس آماده شده در فر
- شام: آلفردوی میگو

### روز پنجم (۱۲)

- صبحانه : بیکن بوقلمون و تخم مرغ نیمرو شده
- ناهار: کاسرول مرغ و ناچو
- شام: سالاد سالمون و سبزیجات با کنجد



# نمونه برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

## هفته دوم رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

### روز ششم (۱۳)

- صبحانه : اسموتی دانه چیا و توت با شیر بادام به همراه قهوه
- ناهار: کوسکوس مرغ و گل کلم
- شام: سالاد تخم مرغ پیچیده شده در کاهو

### روز هفتم (۱۴)

- صبحانه : رولت تخم مرغ با پنیر چدار و زیتون
- ناهار: دلمه کلم پیچ با گوشت قرمز
- شام: سالاد کلم بروکلی با پنیر و مرغ

# نمونه برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

## هفته سوم رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

### روز اول (۱۵)

- صبحانه : اسموتی شیر بادام، کره بادام زمینی (شیرین نشده)، اسفناج، گرانولا و پودر پروتئین
- ناهار: لازانیای کتو
- شام: فریتاتای بیکن مرغ و آووکادو

### روز دوم (۱۶)

- صبحانه : فریتاتای ماسالا با سالسای آووکادو
- ناهار: پاستای کدو با سس سیر و میگو
- شام: مرغ مارینه یونانی

### روز سوم (۱۷)

- صبحانه : پنکیک کتویی با آرد بادام، تخم مرغ و شیر نارگیل با توت‌های تازه
- ناهار: سالاد با مرغ کبابی، گوجه فرنگی با کاهو و پنیر آبی
- شام: سوپ کلم با سوسیس، سبزیجات و پارمزان

### روز چهارم (۱۸)

- صبحانه : ماست نارگیل پرچرب با مغزها و توت‌ها
- ناهار: سالاد تن ماهی در آووکادو
- شام: مرغ و پارمزان با سس گوجه فرنگی و نودل کدو سبز

### روز پنجم (۱۹)

- صبحانه : نان تست کتو با آووکادو و سالمون دودی
- ناهار: سالاد تاکو با کاهو، بوقلمون، گوجه فرنگی، پیاز و پنیر چدار
- شام: سوپ بروکلی و پنیر



# نمونه برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

## هفته سوم رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

### روز ششم (۲۰)

- صبحانه : گرانولا کتو با شیر نارگیل
- ناهار: سالاد بوقلمون، پنیر، گوجه فرنگی و سس مایونز پیچیده شده در کاهو
- شام: کدوی شکم پر با میگو، سس گوجه فرنگی و پنیر موزارلا

### روز هفتم (۲۱)

- صبحانه : ساندویچ با نان کتوژنیک، تخم مرغ نیمرو شده، آووکادو و بیکن مرغ
- ناهار: برنج گل کلم با مرغ، تخم مرغ و کلم بروکلی
- شام: گوشت تفت داده شده با پیاز، سس سویا و سس تند پیچیده شده در کاهو



# نمونه برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

## هفته چهارم رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

### روز اول (۲۲)

- صبحانه : اسموتی با توت فرنگی یخزده، شیر ناگیل و ماست نارگیل
- ناهار: کیش لورن با گوشت، پنیر و اسفناج
- شام: سالمون گریل شده با سس لیمو

### روز دوم (۲۳)

- صبحانه : املت تخم مرغ با پیاز و پنیر چدار
- ناهار: سالاد تن ماهی با کرفس، گوجه فرنگی و سبزیجات
- شام: مرغ گریل شده با سالاد بیبی اسفناج، گوجه فرنگی و آووکادو

### روز سوم (۲۴)

- صبحانه : اسموتی با شیر نارگیل، شاهدانه و کره بادام
- ناهار: تخم مرغ آبپز و بیکن مرغ
- شام: فلفل دلمه شکمپر با گوشت قرمز و پنیر موزارلای پرچرب

### روز چهارم (۲۵)

- صبحانه : املت با قارچ، کلم بروکلی و فلفل دلمه
- ناهار: سالاد آووکادو و تخم مرغ سروشده در برگ‌های کاهو
- شام: استیک با سس سیر و کره، قارچ و مارچوبه

### روز پنجم (۲۶)

- صبحانه : بیسکویت کتو با آرد بادام و قهوه سیاه
- ناهار: کوفته مرغ با سس مارینارای کم کربوهیدرات
- شام: سالاد تاکو با گوشت چرخ شده



# نمونه برنامه رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

## هفته چهارم رژیم کتوژنیک ۲۸ روزه

### روز ششم (۲۷)

- صبحانه : نصف فنجان توت فرنگی با خامه پرچرب شیرین نشده
- ناهار: مرغ خامه‌ای با پاستای کدو سبز، اسفناج و گوجه فرنگی خشک شده
- شام: برگر بدون نان پیچیده شده در کاهو

### روز هفتم (۲۸)

- صبحانه : پنکیک کتو با چای شیرین نشده
- ناهار: کلم بروکلی و گوشت چرخ شده تفت داده شده
- شام: هالوپینو شکم‌پر با پنیر خامه‌ای پیچیده شده در بیکن مرغ

