

نمونه برنامه رژیم کتوز نیک لا روزه

رژیم لاغری چنگال

روز اول (۱)

- صبحانه : تخم مرغ نیمرو همراه با گوجه فرنگی
- ناهار: سالاد مرغ با روغن زیتون، پنیر فتا و زیتون
- شام: ماهی با مارچوبه پخته شده در کره

روز دوم (۲)

- صبحانه : املت حاوی گوجه فرنگی، ریحان و اسفناج
- ناهار: شیک تهیه شده با شیر بادام، کره بادام زمینی، پودر کاکائو، اسفناج و استویا
- شام: سالاد تن ماهی همراه با کرفس و گوجه فرنگی

روز سوم (۳)

- صبحانه : فلفل دلمه‌ای پر شده با پنیر و تخم مرغ
- ناهار: سالاد میگو و آووکادو
- شام: گوشت قرمز همراه با پنیر پارمزان، کلم بروکلی و سالاد

روز چهارم (۴)

- صبحانه : اسموتی با شیر بادام، دانه چیا و توت
- ناهار: املت با آووکادو، فلفل، پیاز و ادویه
- شام: مرغ مزه‌دار شده با سس پستو و پنیر خامه‌ای همراه با کدو سبز

روز پنجم (۵)

- صبحانه : ماست یونانی پرچرب و بدون قند همراه با کره بادام زمینی و انواع توت
- ناهار: یک عدد همبرگر بدون نان همراه با پنیر، قارچ و گوجه فرنگی
- شام: سالاد مرغ با سس مایونز



نمونه برنامه رژیم کتوز نیک لا روزه

رژیم لاغری چنگال

روز ششم (۶)

- صبحانه : پنکیک پنیر خامه‌ای همراه با بلوبری
- ناهار: سالاد سزار با مرغ
- شام: ماهی پخته شده در روغن زیتون همراه با کلم

روز هفتم (۷)

- صبحانه : تخم‌مرغ نیمرو همراه با قارچ
- ناهار: سالاد کلم بروکلی با پنیر
- شام: گوشت قرمز با لوبیا سبز تفت داده شده در روغن زیتون