



# KETO DIET

## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۱:

صبحانه: ۱ عدد تخم مرغ نیمرو + ۲ عدد خیار شور + ۱ قاشق مربا خوری سیاه + ۱ لیوان الکترولیت  
میان وعده: ۲ عدد خیار نمک زده + پونه خشک + یک لیوان منیزیوم جوشان  
نهار: ۱۲ عدد بال مرغ کبابی + ۱ سیخ قارچ کبابی + ۲ لیوان سالاد کاهو + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب  
میان وعده: ۱۲ عدد بادام درختی + ۱۰ عدد توت فرنگی  
شام: ۴ عدد فیله مرغ سرخ شده + ۲ لیوان کاهوی خورد شده + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب

## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۲:

صبحانه: ۲ ورق ژامبون مرغ + کاهو + ۱ عدد خیار شور + ۱ گوجه فرنگی + ۱ لیوان الکترولیت  
میان وعده: { ۱ لیوان قهوه + ۱ قاشق مربا خوری خامه صبحانه + شیرین کننده مجاز } + ۵ عدد فندق + ۱ لیوان چای شیرین شده با شیرین کننده مجاز  
نهار: ۲ سیخ کوبیده + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب + ۱ ظرف سالاد کاهو، کلم، خیار و گوجه  
میان وعده: ۲ عدد خیار + پونه + ۱ مشت مغز تخمه کدو  
شام: نصف سینه مرغ سرخ شده + سالاد سبزیجات مجاز + ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز خانگی + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب

## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۳:

صبحانه: ۲ قاشق غذاخوری پنیرخامه ای پر چرب + ۲ عدد گردو + ۲ عدد خیار نمک زده + چای شیرین شده با شیرین کننده مجاز مثل استویا +  
الیوان الکترولیت  
میان وعده: { ۱ لیوان قهوه + ۱ قاشق مرباخوری خامه صبحانه + شیرین کننده مجاز } + ۵ عدد توت فرنگی  
نهار: ۲ سیخ جوجه کباب + ۱ عدد گوجه + ۲ قاشق مرباخوری کره + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب  
میان وعده: ۲ عدد خیار / یک مشت مغز تخمه کدو  
شام: ۲ قوطی کبریت تن ماهی باروغن + یک کاسه کاهوی خورد شده

## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۴:

صبحانه: ۲ عدد تخم مرغ نیمرو + ۱ عدد خیار شور + ۱ لیوان الکترولیت  
میان وعده: ۱ عدد خیار + دمنوش دارچین + زنجبیل + ۶ عدد بادام درختی  
نهار: ۱ عدد همبرگر + یک ورق پنیر گودا + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب  
میان وعده: ۶ عدد بادام درختی + ۱۵ عدد آلبالو  
شام: سالاد میگو + ۱ کاسه کاهوی خورد شده + ۱ عدد خیار شور + ۱۵ عدد میگو + ۲ قاشق غذاخوری سس مایونز خانگی

## نمونه رژیم کتوژنیک؛ روز ۵:

صبحانه: املت با ۲ عدد تخم مرغ و ۱ گوجه و ۱ قاشق غذاخوری پیاز داغ + ۱ لیوان الکترولیت

میان وعده: ۱ لیوان چای شیرین شده با شیرین کننده مجاز / دمنوش زنجبیل  
نهار: ۲ کف دست ماهی سرخ شده + ۲ لیوان کدوی خورده شده + ۱ قاشق  
غذاخوری سرکه سیب

میان وعده: ۱ لیوان قهوه + استویا + ۱ قاشق مرباخوری خامه + ۴ عدد خیار  
نمک زده و پونه

شام: کوکوسبزی با ۲ عدد تخم مرغ

## نمونه رژیم کتوژنیک؛ روز ۶:

صبحانه: ۱ قاشق غذاخوری پنیر خامه ای + سبزی خوردن + ۱ عدد خیار + ۱ عدد  
گوجه + ۲ عدد گردو + ۱ لیوان الکترولیت

میان وعده: ۱ عدد خیار + { ۱ قاشق غذاخوری خامه + یک ساشه استویا + کمی  
زعفران + ۱ لیوان آب }

نهار: بادمجان شکم پر با ۴ قاشق غذاخوری گوشت چرخ شده و ۴ گردو + ۱ قاشق  
غذاخوری رب گوجه

میان وعده: دمنوش زنجبیل + ۶ عدد بادام درختی  
شام: ۳ عدد فیله مرغ + ۱ عدد کدو سبز + ۱ گوجه فرنگی

## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۷:

صبحانه: ۲ عدد تخم مرغ + یک خیار شور + ۱ لیوان الکترولیت

میان وعده: دمنوش غیر میوه ای + ۲ عدد خیار

نهار: خوراک مرغ بایک ران کامل و ۱ قاشق غذاخوری خلال بادام + ۱ قاشق غذاخوری زرشک + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب

میان وعده: {نصف قاشق غذاخوری دانه چیا + زعفران + استویا + نعناع + چای} + ۱ مشت کوچک بادام درختی

شام: قارچ شکم پر با ۷ عدد قارچ بزرگ + ۴ قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده + ۲ قاشق غذاخوری فلفل دلمه خورد شده + ۲ ورق پنیر گودا + ۳

قاشق غذاخوری کره

## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۸:

صبحانه: ۲ عدد تخم مرغ آبپز رنده شده + ۱ عدد خیار شور رنده شده + ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز خانگی + ۱ لیوان الکترولیت

میان وعده: ۱ مشت کوچک بادام + {نصف قاشق غذاخوری دانه چیا + زعفران + استویا + نعناع + چای}

نهار: خورش کرفس با ۳ عدد فیله گوشت مرغ + ۳ لیوان کرفس + ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب

میان وعده: {نصف قاشق غذاخوری دانه چیا + زعفران + استویا + نعناع + چای + دارچین + زنجبیل} + ۱ مشت کوچک بادام درختی

شام: خوراک مرغ با ۲ عدد فیله مرغ و پیازچه + نصف لیوان شوید + نصف لیوان خیار شور خورد شده + نمک + پودر آویشن + ۱ قاشق غذاخوری

روغن زیتون + ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز + ۱ قاشق غذاخوری پنیر خامه ای + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب



## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۹:

صبحانه: ۲ عدد خیار + ۱ قاشق غذاخوری پنیر خامه ای + ۲ عدد گردو + چای شیرین شده با شیرین کننده مجاز + ۱ لیوان الکترولیت  
میان وعده: منیزیوم جوشان + نصف قاشق غذاخوری خامه + کمی زعفران دم کرده + مقداری از شیرین کننده مجاز  
نهار: نصف لیوان لوبیا سبز خورده شده و سرخ شده + ۲ قاشق غذاخوری گوشت چرخ شده + چند مشت سبزی خوردن + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب  
میان وعده: ۱ لیوان شیر بادام + چای دارچین + زنجبیل + ۱ مشت کوچک بادام درختی  
شام: ۴ سفیده تخم مرغ + پودر سیر + ۲ قاشق غذاخوری پنیر چدار + جعفری خشک + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب

## نمونه رژیم کتوزنیک؛ روز ۱۰:

صبحانه: املت با ۲ عدد تخم مرغ + نصف گوجه + ۱ قاشق غذاخوری پیاز داغ + ۲ مشت سبزی خوردن + ۱ لیوان الکترولیت  
میان وعده: ۱ لیوان شیر بادام + ۲ عدد خیار  
نهار: ۲ سیخ جوجه کباب + ۱ عدد گوجه + ۱ قاشق غذاخوری کره  
میان وعده: ۱ لیوان شکلات داغ حاوی ۱ قاشق غذاخوری خامه حل شده در آب + چند قطره وانیل مایع + پودر کاکائو + منیزیوم جوشان  
شام: سالاد سبزیجات مجاز و ۱ تن ماهی + ۲ لیوان گل کلم بخار پز شده + ۲ عدد خیار شور + ۱ لیوان کاهوی خورده شده + گوجه فرنگی + سس مایونز خانگی مقدار دلخواه + کمی شیرین کننده مجاز مانند استویا + ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب

# ۶ کیلو لاغری در ۲۱ روز

برای دریافت رژیم ۲۱ روزه به شماره زیر پیام بدید

[https://wa.me/936 162 2885](https://wa.me/9361622885)

هم چنین میتونید از طریق خود سایت زیبا سلام (هایزیبا) نیز اقدام کنید و توی فرم مشخص شماره تماس و اسم و فامیل خودتون و قرار بدید تا مشاوران ما با شما تماس بگیرن و تا پایان ۲۱ روز همراه شما باشند.

لینک تهیه رژیم ۲۱ روزه

<https://www.hiziba.com/216-diet/>