

خروج از استپ وزنی و کاهش وزن سریع

نمونه رژیم کتوژنیک

برنافیت

drurl.ir/kst1

برنافیت
مشاوره تغذیه و تناسب اندام





مقدمه

رژیم کتو چیه

ما آدم‌ها هر کدوم یه سبک زندگی و شرایط خودمون رو داریم. برای همین نمی‌شه یه **رژیم غذایی** رو به همه پیشنهاد کرد. هر کسی باید رژیمی داشته باشه که به بدن و نیازش بخوره.

تو رژیم‌ها معمولاً با سه چیز سروکار داریم: **کربوهیدرات، پروتئین و چربی**. حالا اگه یکی از اینا رو زیاد یا کم کنیم، یه رژیم جدید درست می‌شه. مثلاً اگه **کربوهیدرات** رو خیلی کم کنیم، می‌رسیم به چیزی به اسم رژیم کتوژنیک یا همون **کتو**.

تو رژیم کتو، تقریباً کربوهیدرات **نزدیک صفره** در عوض، **چربی و یه کم پروتئین** بیشتر جای اون رو می‌گیره.

این رژیم بیشتر به درد کسانی می‌خوره که می‌خوان **سریع** وزن کم کنن یا مشکل‌هایی مثل **تنبلی تخمدان** (PCOS) یا حتی بعضی بیماری‌های مغزی مثل **صرع** دارن.

تو این مجله، قراره بیشتر با کتو آشنا بشیم

drurl.ir/kst1

شنبه



صبحانه

تخم مرغ های مخلوط شده با کره به همراه یک برگ کاهو که روی آن آووکادو قرار دارد



میان وعده

تخمه آفتابگردان



ناهار

سالاد اسفناج با ماهی قزل آلا کبابی



میان وعده

ساقه های کرفس به همراه یک سس دلخواه



شام

یک تکه مرغ گریل شده به همراه گل کلم و کلم قرمز

Bornafit.ir

یکشنبه

صبحانه



قهوه ارگانیک فرآوری نشده به همراه تخم مرغ آب پز

میان وعده



آجیل دلخواه

ناهار



سالاد تن ماهی به همراه گوجه فرنگی

میان وعده



گوشت استیکی گاو سرخ شده و پنیر ورقه شده

شام



ماکارونی با گوشت قلقلی به همراه کدو سبز و
سس خامه‌ای

Bornafit.ir

دوشنبه

صبحانه



پنیر و املت سبزیجات

میان وعده



چند عدد آجیل و یک فنجان چای سبز

ناهار



سوپ ساده و گوشت سرخ شده

میان وعده



سبزیجات با سس ماست یونانی

شام



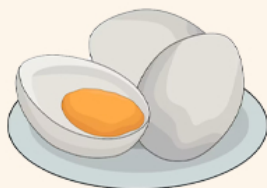
مرغ گریل شده با مارچوبه و قارچ سرخ شده

سه شنبه



صبحانه

اسموتی شیربادام، بادام زمینی و سبزیجات



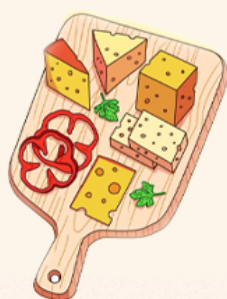
میان وعده

دو تخم مرغ آبپز سفت



ناهار

تکه های مرغ سرخ شده همراه با کاهو و گوجه



میان وعده

پنیر برش خورده و فلفل دلمه ای



شام

میگو کبابی با سس کره ولیمو و مارچوبه

چهارشنبه

صبحانه



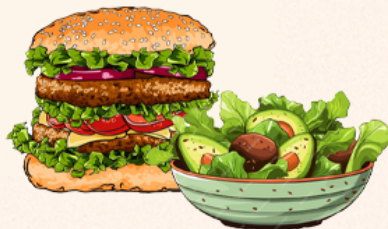
تخم مرغ سرخ شده با بیکن حلال و سبزیجات

میان وعده



یک مشت گردو با یک چهارم فنجان توت

ناهار



همبرگر با کاهو و آووکادو و سالاد و نان

میان وعده



ساقه کرفس آغشته به کره بادام

شام



برنج، یک تکه کوچک مرغ، گل کلم، کلم بروکلی

پنجشنبه

صبحانه



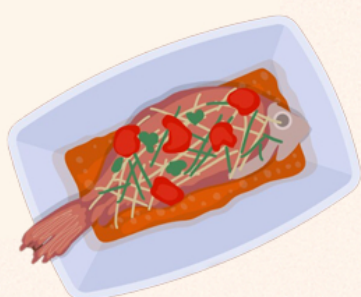
تخم مرغ پخته شده به همراه آووکادو

میان وعده



چند برش خیار ۲ برش ژامبون بوقلمون پیچ شده با پنیر کم چرب

ناهار



ماهی قزل آلا بدون برنج به همراه سس

میان وعده



چندتکه گوشت بوقلمون سرخ شده باروغن زیتون

شام



کباب گاو کبابی با فلفل و بروکلی سرخ شده

صبحانه



تخم مرغ با سبزیجات مخلوط شده، با سس دلخواه



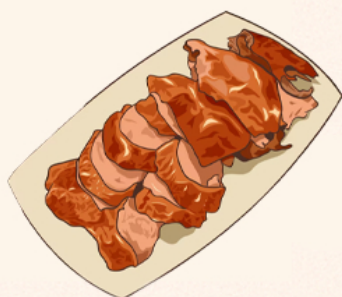
میان وعده

پنیر و گردو



ناهار

ماهی ساردین، به همراه آووکادو



میان وعده

بوقلمون کبابی



شام

ماهی قزل آلا سرخ شده با کره