

وعده شما در واقع جمع هر ستون در همان وعده است مثلاً در ستون صبحانه (۲ عدد تخم مرغ با ۱ قاشق غذاخوری روغن و ۱ گوجه)

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام	آخر شب
گروه پروتئین	۲ واحد مثلاً: ۲ عدد تخم مرغ	۳ واحد مثلاً: ۹۰ گرم یا یک چهارم مرغ پخته	-	۲ واحد مثلاً: ۶۰ گرم تن ماهی	۱ واحد: مثلاً ۳۰ گرم پنیر
گروه چربی	۳ واحد مثلاً: ۱ قاشق غذاخوری زیتون	۳ واحد مثلاً: ۱ قاشق غذاخوری زیتون	-	۱ واحد مثلاً: ۲ عدد گردو	۳ واحد مثلاً: ۱ قاشق غذاخوری زیتون
گروه کربوهیدرات	۱ واحد مثلاً: ۱ عدد گوجه	۱ واحد مثلاً: ۸۰ گرم توت فرنگی	۱ واحد مثلاً: ۱۰۰ گرم کاهو	۰٫۵ واحد مثلاً: ۱ عدد خیار	۱ واحد مثلاً: ۸۰ گرم بروکلی

هر واحد گروه کربوهیدرات شامل یکی از این موارد: ۱۰۰ گرم کاهو یا ۸۰ گرم انواع کلم یا ۱ عدد گوجه فرنگی یا ۸۰ گرم سالاد (کدو، خیار، کاهو، کلم برگ) یا ۲ عدد خیار یا ۸۰ گرم اسفناج یا ۸۰ گرم مارچوبه یا ۱ عدد بادمجان یا ۸۰ گرم بروکلی یا ۸۰ گرم قارچ یا ۸۰ گرم توت فرنگی یا ۱ عدد کیوی کوچک یا ۱۰۰ گرم توت سیاه

### گروه پروتئین

هر واحد گروه پروتئین شامل یکی از این موارد: ۳۰ گرم از هر نوع پنیر یا ۳۰ گرم از هر نوع گوشت پخته (این مورد در خصوص هر گوشتی از ماهی و تن ماهی و گوشت قرمز و چرخ کرده است و حتی سوسیس و کالباس با کیفیت و بالای ۹۰ درصد)، ۳۰ گرم جگر یا دل و قلوه

### گروه چربی

هر واحد از گروه چربی شامل یکی از این موارد است: یک قاشق مرباخوری روغن زیتون یا روغن نارگیل یا MCT یا ۵ کره حیوانی یا خامه یا نصف آووکادو یا ۱۰ عدد زیتون یا ۸ عدد بادام یا ۲ عدد گردو یا ۱۰ عدد بادام زمینی یا ۲ قاشق مرباخوری کره بادام زمینی بدون قند

## الکترولیت:

۲ قاشق غذا خوری سرکه سیب + نصف قاشق مرباخوری نمک + را در ۱ لیوان آب با یک ۱ قرص یا نصف قاشق  
مربا خوری پتاسیم سیترات یا پودر تارتار + ۱ قرص منیزیوم

## مکمل‌ها (که باید روزانه ۱ بار مصرف شوند):

-کلسیم

-منیزیوم

-مولتی ویتامین

-پوست اسفرزه بدون قند

-الکترولیت

## نکات مهم:

- ۱- مصرف مکمل‌ها و الکترولیت، مکمل‌ها و آب فراوان ضروری است.
- ۲- آب، چای و قهوه آزاد است.
- ۳- مصرف استویا آزاد است.
- ۴- روزانه دو تکه ۵ گرمی شکلات تلخ بالای ۹۰ درصد مجاز است.
- ۵- مغزیجات و آراد آنها مثل بادام در حد تعادل
- ۶- جابجایی وعده‌ها و میان وعده‌ها امکانپذیر است.
- ۷- تا حد امکان مواد غذایی متنوع مصرف شود. مثلاً یک روز مرغ، یکروز ماهی و....
- ۸- ادویه‌ها و مقداری رب گوجه و پیاز که در طبخ غذا نیاز است مجاز می‌باشد.
- ۹- روش طبخ اهمیتی در کتوز ندارد (خام یا پخته، سرخ کردنی یا آب پز)
- ۱۰- وزن‌ها بر اساس وزن ماده غذایی قابل مصرف است (بدون پوست، استخوان، پخته)
- ۱۱- مصرف انواع دمنوش‌های بدون قند مثل زنجبیل، دارچین، گل سرخ و.. آزاد است.
- ۱۲- مواد غذایی بدون قند و کربوهیدرات مثل ترشی سبزیجات و خیار شور آزاد است.
- ۱۳- بهتر است قبل از شروع رژیم یک آزمایش بدهید و از سلامت خود مطمئن شوید.
- ۱۴- توجه فرمایید که نزدیک ۵۰ مطالب در خصوص این خصوص از قبیل میزان کاهش وزن در رژیم کتوژنیک، میوه‌های مجاز در این رژیم، عوارض این و... در این سایت نوشته شده است که جهت تکراری نشدن در اینجا مجدداً ذکر نمی‌شود.