

رژیم کتوژنیک

لیست غذاها



چربی‌های سالم، روغن‌ها و سبزیجات غیرنشاسته‌ای (۷۵٪ از رژیم غذایی شما)



روغن‌های پخت و پز:

- روغن زیتون
- روغن آووکادو
- روغن نارگیل تصفیه نشده

سایر موارد:

- شکلات ارگانیک ۱۰۰٪ تیره
- پودر کاکائو خام
- اسپیرولینا
- کلرلا
- ریشه ماکا
- شیرهای مغزهای بدون قند (بادام، نارگیل، فندق، بادام هندی، شاهدانه)
- آب گازدار یا آب معدنی
- چای گیاهی و قهوه (بدون شکر)
- آرد بادام
- آرد نارگیل
- مکمل‌های روغن ماهی
- روغن MCT
- روغن Brain Octane
- مکمل‌های کلاژن و ژلاتین

چربی‌های حیوانی:

- دنبه
- روغن حیوانی (گهی)
- پیه
- کره حیوانی
- گوشت اندام‌ها (کبد، مغز استخوان، زبان)
- ماهی (نوع وحشی ترجیحاً برای اجتناب از سموم): سالمون، تن، ماهی خال‌خالی، روغن‌ماهی، کاد، حلوا، قزل‌آلا، هالیبوت، اسنپر
- غذاهای دریایی (خرچنگ، میگو، صدف، اسکوپید، کالاماری)
- زرده تخم‌مرغ
- لبنیات (در صورت استفاده، به میزان کم و نوع ارگانیک: پنیر، خامه، ماست یونانی)

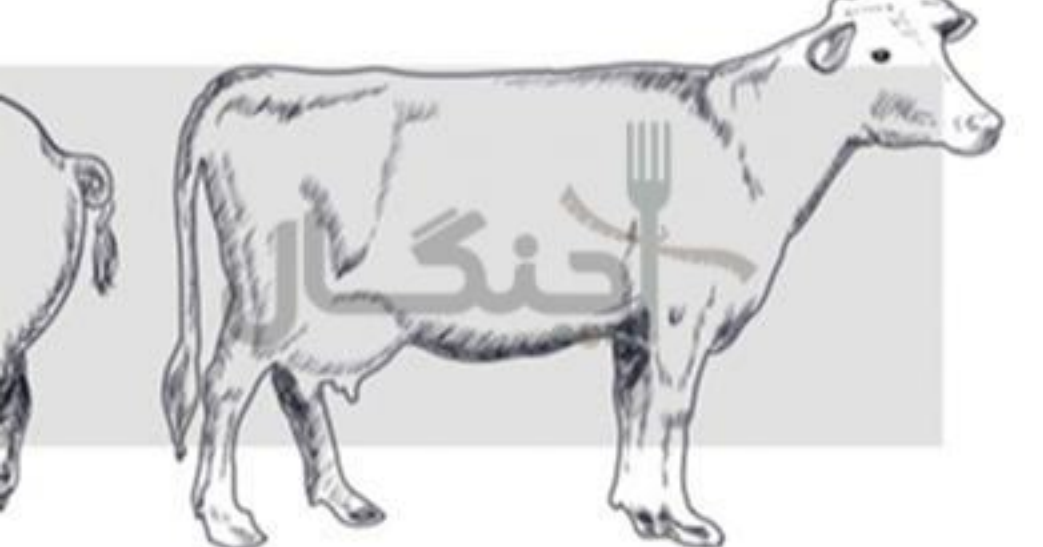
مغزها و دانه‌ها:

- گردو pecan
- گردو
- بادام هندی
- مغز کاج
- فندق
- پسته
- دانه چیا
- دانه شاهدانه
- دانه کنجد
- دانه آفتابگردان

سبزیجات:

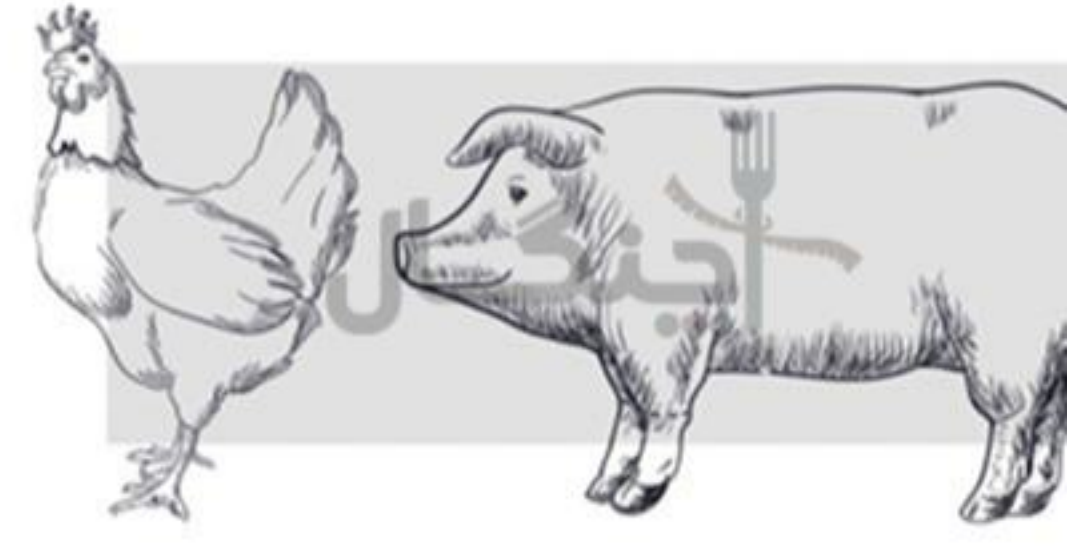
- سبزیجات برگ‌دار
- کلم بوک چوی
- خیار
- کرفس
- بادمجان
- گوجه‌فرنگی
- فلفل‌ها
- کاهو
- جوانه بروکسل
- کدو سبز
- رازیانه
- پیازچه
- کلم پیچ
- کاسنی فرنگی
- رادیکچیو
- قارچ
- پیاز
- سیر
- کرفس
- سبزیجات تازه (نعنا، جعفری، پیازچه، ریحان، رزماری، گشنیز)
- سبزیجات ریشه‌ای (مقادیر بسیار کم مجاز است مانند: کدو حلواپی، سیب‌زمینی شیرین، هویج، شلغم، کدو اسپگتی، کدو تنبل)

توجه: فقط مقدار بسیار کمی از سبزیجات ریشه‌ای مجاز است تا از حالت کتوز خارج نشوید.



پروتئین‌ها

(۲۰٪ از رژیم غذایی شما)



آبگوشت (Bone Broth):

- آبگوشت گوشت گاو: ۶ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات، بدون چربی
- آبگوشت مرغ: ۱۰ گرم پروتئین، بدون کربوهیدرات، ۱ گرم چربی
- غنی از کلاژن و مواد معدنی

لبنیات کامل ارگانیک:

مصرف به میزان کم: پنیر، خامه، ماست یونانی

پروتئین حیوانی:

- مرغ
- بوقلمون
- شکار وحشی
- اردک
- گوشت گاو
- گوشت خوک



کربوهیدرات‌ها

(۵٪ از رژیم غذایی شما)



حبوبات مجاز:

- نخودفرنگی سبز و لوبیاسبز (کم‌نشاسته هستند)

میوه‌ها:

- مرکبات: لیمو ترش و لیموترش سبز
- میوه‌های کم قند مانند: سیب، گلابی، توت‌فرنگی (در مقادیر بسیار کم)

توت‌ها:

- تمشک
- بلوبری
- شاه‌توت
- توت‌فرنگی



مواد غذایی که باید اجتناب شود

(۰٪ از رژیم غذایی)



- غلات
- شکر تصفیه شده
- الکل
- نوشابه
- حبوبات و لوبیاها (نخود، عدس، لوبیا قرمز)
- لبنیات کم‌چرب (کربوهیدرات بالا دارند)
- کره بادام‌زمینی (حبوبات است، نه مغز)
- الکل‌های قندی (زایلیتول، مالتیتول، سوربیتول)
- روغن‌های گیاهی تصفیه‌شده (کلزا، سویا، آفتابگردان) – فراوری‌شده با مواد شیمیایی

توجه: این درصدها بر اساس رژیم کتوژنیک استاندارد (SKD) تنظیم شده‌اند.