

نمونه رژیم کتوژنیک

صبحانه:

- ۱۰ قاشق املت اسفناج
- آمریکانو

میان وعده:

- ۱ پیاله آجیل بدون نمک
- ۲ عدد توت فرنگی

نهار:

- نصف آووکادو
- ۱ ران مرغ کامل + یک بشقاب سبزیجات گریل شامل قارچ، فلفل دلمه ای و جوانه ماش

میان وعده:

- ۱ پیاله ماست یونانی پر چرب همراه با ۱ قاشق غذاخوری چیا سید و ۲ قاشق غذاخوری بلوبری یخ زده

شام:

- ۵ عدد میت بال به همراه سس پنیر پارمسان

توجه داشته باشید که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست چرا که یک رژیم اصولی رژیمی است که مناسب با قد، وزن، شرایط جسمی و فعالیت بدنی هر فردی تنظیم شود.

اگر بدون مشورت با یک متخصص تغذیه اقدام به پیروی از این رژیم کنید؛ شاید درگیر عوارض رژیم کتوژنیک شوید. نسبت دقیق چربی، کربوهیدرات و پروتئینی که برای حفظ یا رسیدن به سلامتی مورد نیاز است در بین افراد به دلیل ساختار ژنتیکی و ترکیب بدن آنها متفاوت می باشد. بنابراین، اگر تصمیم به شروع رژیم کتوژنیک دارید، با یک پزشک یا مشاور تغذیه مشورت کنید. کارشناسان تغذیه ما در سیرا تغییرات بیوشیمیایی شما را کاملاً تحت نظر قرار می دهند و یک برنامه غذایی متناسب با شرایط سلامتی تان تنظیم می کنند.

برای دریافت رژیم لاغری اصولی می توانید از اپلیکیشن تناسب اندام سیرا استفاده کنید. برای ثبت نام رایگان اپلیکیشن سیرا روی لینک زیر کلیک کنید.

[ثبت نام رایگان در اپلیکیشن سیرا](#)