

المنوعات في الكيتوجينك دايت

- النشويات

- السكر بجميع أنواعه - العسل - الفواكه - البقوليات

- أنواع من الخضار: البطاطس ، البطاطا الحلوة ، الشمندر فطر
الفقع أو الكمأ ، الاكثار من اليقطين (البوبرأو القرع .العسلي)
- بدائل السكر : مالتو دكسترين ، آسبارتام ، سكرين ، شراب الصبار ،
شراب الذرة عالي ال ال ي الفركتوز شراب جلوكوز ، زايليتول ،
مالتيتول ، سوربيتول ، اسيسولفام بوتاسيوم ، سكرالوز .سكر
العنب (دكستروز) ، لاكتورز ، ايسومالت ، تريهالوز

- الزيوت المصنعة والمكررة : الزيوت المهدرجة ، الزيوت النباتية
مثل : زيت بذور اللفت (الكانولا) ، زيت الصويا ، زيت .تباع الشمس
، زيت الذرة ، زيت النخيل ، زيت بذرة القطن
- مشتقات الألبان : كافة أنواع الحليب واللبن والزبادي ، الأجبان
قليلة أو منزوعة الدسم ، الأجبان المعدلة بالزيت .النباتي ، القيمر
المضاف له زيت نباتي

- المشروبات الغازية سواء المضاف لها سكر أو الدايت الخالية من
السكر ، العصائر المصنعة ، مشروبات الطاقة لأنها تحتوي على
سكر بنسبة عالية ، البوكاري ، ماء جوز الهند (المشلي) يستثنى
مما ذكر ماء الصودا أو المياه الغازية الخالية من الإضافات الغير
مناسبة

- بعض الأغذية الجاهزة : حلوة الطحينية ، منتجات الصويا
الهريس ، العرسية ، الفلافل ، الكاسترد ، الجلي ، المهلبية .
الخبيزة ، العصيدة ، الحلوى بأنواعها ، بودرة الحليب ، بودرة
حليب جوز الهند ، مكعبات ماجي ، الشوربات إذا كانت مكوناتها
غير مناسبة ، الشوربات الجاهزة مثل ماجي وكنور و أندومي.
- جميع انواع الحلويات والشكولاتة ما عدا المسموحة والخالية
من الإضافات .

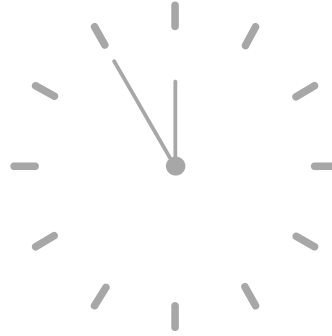
-الكاتشب والمايونيزالذي يحتوي على سكر مضاف أو زيوت
نباتية مصنعة أو زيوت مهدرجة
-الصوصات أغلب الموجود بالسوق غير مناسب وصلصة الثوم من
المطاعم لأنها غالباً تحتوي على نشأ
-اللحوم المصنعة أو المثلجة النقانق ، البرجر ، الكفتة ، المرتديلا ،
بعض أنواع اللحم المفروم لأنها تحتوي على مواد حافظة ونشأ
وبروتين نباتي كبروتين الصويا أوغيره.

تطبيق الصيام المتقطع

للصيام المتقطع عدة اشكال واشهرها صيام
لمدة ١٦ ساعة و الافطار ٨ ساعات فقط

مثال

لو توقفت عن تناول الطعام عند الساعة ٨
مساء سيكون موعد تناول الوجبة الاولى في
اليوم الذي يليه في الساعة ١٢ ظهراً



ملاحظة

ابدا في الصيام بشكل تدريجي ١٢ ساعة ومن
ثم ١٤ وصولاً الى ٢٠ ساعة

انتبه

ابتعد عن الصيام في الاسبوع الاول من تطبيق
نظام الكيتوجينك بأخذ ثلاث وجبات طبق الصيام
المتقطع في الاسبوع الثاني فقط



ماهو الكيتو ؟

الكيتو هو نظام حياة يعتمد بشكل
اساسي على انتاج الطاقة عن طريق
الكيتونات وذلك بتقليل الكربوهيدرات
والاعتماد على اللحوم والورقيات حد الشعب
مع القليل من الاجبان وقبضة يد مكسرات
وعدة ملاعق من الدهون الصحية.

انتبه

ابداً اسبوعك الأول بثلاث وجبات بدون سناكات .
ليكون اسبوعك الثاني بوجبتين فقط يفضل تأخير
الدخول في الصيام المتقطع لمن هو جديد على
النظام .



Alpha center

للاشتراك في دورة الكيتو

+968 96106388

وجبات الغداء و العشاء



يوجد خبز مناسب لمتبعين حمية الكيتو و اللوكارب في مراكز الفا

وجبات الفطور



وجبات الغداء و العشاء



المسموحات في الكيتوجينك دايت

- الخضار والورقيات
- اللحوم الطازجة بأنواعها - البيض ويؤكل مع صفاره
- الزيوت والدهون الصحية الحيوانية
- المكسرات - الأعشاب والتوابل - الكاتشب والمايونيز المعد منزلياً فقط
- الفراولة ، التوت بأنواعه عدا الأزرق ، الأفوكادو ، الليمون ، ثمرة جوز الهند ، الفرصاد
- كريمة الخفق ، كريمة ال طبخ ، حليب اللوز ، حليب جوز الهند ، حليب البندق ، بشرط خلوهم من السكر المضاف والمكونات الغير مناسبة .
- أنواع الجبن المختلفة شريطة أن تكون خالية من الزيوت النباتية
- ستيفيا " ستيفيول غليكوسيد " الإريثريتول ، مونك فروت (فاكهة الراهب) ، أو خليط منها .
- الملح البحري ، ملح الهمالايا الصخري . الملح المكرر يستخدم مؤقتاً في حال عدم توفر الأنواع الصحية .
- حبة البركة (الحبة السوداء) ، حب الرشاد (الحبة الحمراء) . البذور الصحية مثل :
- الشيا ، الكتان ، السمسم ، حب الشمس ، حب اليقطين ، الشمر ، القنب ، الكرفس . - بودرة كاكاو 100 % مثل : هنتز ، هرشيز ، كادبوري وغيرهم .
- دارك شوكلت بشرط : نسبة الكاكاو لا تقل عن 85 % ، غير مضاف لها سكر أو حليب أو محليات غير مناسبة - صلصة الخردل بشرط خلوها من السكر والنشأ ، صلصة الطماطم دون الإكثار منها ، الهلاينو ، الشطة بشرط تكون خاليه من السكر ، طحينية السمسم 100 % ، خل التفاح العضوي ، الخل الأبيض ، المخللات ، الخميرة الفورية ، البيكنج باودر .

لأطلاع لتائج و تفاصيل نظام الكيتوجينك @ALPHA_ACADEMYO

