

الممنوع

السكر: المشروبات الغازية والحلوى والعصير والمشروبات الرياضية والشوكولاته والكعك والبوف والمعجنات والآيس كريم وحبوب الإفطار. تجنب أيضًا المحليات الصناعية: فهي غالبًا تشهي أكثر تجاه السكر.

النشويات: الخبز والمعكرونة والأرز والبطاطس والبطاطس المقلية ورقائق البطاطس والعصيدة وما إلى ذلك. كميات معتدلة من الخضروات الجذرية لا بأس بها إذا لم تكن صارمة للغاية في تقليل الكربوهيدرات.

الفواكه: تحتوي على الكثير من السكر، تناولها كبديل للحلوى. تحتوي الفاكهة المجففة على المزيد من الكربوهيدرات. يحتوي جوز الهند والحمضيات والبطيخ على عدد أقل من الكربوهيدرات من الموز والعنب على سبيل المثال.

للمزيد من النصائح، يرجى زيارة
sameenology.com

الفواكه: الفراولة التوت الأحمر والتوت الأزرق لا بأس به بالاعتدال بالنسبة لمعظم الناس. الكريمة المخفوقة لا بأس بها لكن قلل أو استبعد إذا كان الهدف فقدان الوزن.

المشروبات اليومية

المياه: عادية أو فوارة. أضف شريحة من الليمون أو الليمون.

القهوة والشاي: لا تتردد في إضافة القليل من الحليب أو الكريمة. هل أنت جائع بين الوجبات؟ جرب إضافة القليل من الزبدة غير المملحة أو زيت جوز الهند.

هل لديك مرض السكري؟

بمجرد أن تبدأ في نظام الكيتو دايت أو أي حمية منخفضة في الكربوهيدرات، قد تضطر على الفور إلى خفض جرعات الأنسولين. تحتاج إلى اختبار نسبة السكر في الدم بشكل متكرر عند بدء هذا النظام الغذائي قبل أن تتكيف ولا بد من استشارة طبيبك قبل أي تغيير في النمط الغذائي.

المسموح

اللحوم: لحم البقر، الضأن، الدواجن. الدهون مفيدة وكذلك الجلد على الدجاج. اختر المنتجات العضوية إذا أمكن.

الأسماك والمأكولات البحرية: جميع الأنواع. ويفضل الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والرنجة.

البيض: جميع الأنواع. يفضل العضوية.

الدهون الطبيعية: يمكن أن يؤدي استخدام الزبدة والقشدة للطهي إلى تحسين مذاق طعامك وجعلك تشعر بالرضا. جرب صلصة Béarnaise أو Hollandaise، تحقق من المكونات أو اصنعها بنفسك. يعد زيت جوز الهند وزيت الأفوكادو وزيت الزيتون خيارات جيدة أيضًا.

الخضار: الملفوف بأنواعه الهليون، الكوسة، الباذنجان، الزيتون، السبانخ، الفطر، الخيار، الخس، الفلفل، الطماطم، إلخ. **منتجات الألبان:** اختر دائمًا خيارات كاملة الدسم مثل الزبدة الأصلية، القشدة (40% دهون)، القشدة الحامضة والجبن. كن حذرًا مع الحليب العادي، قليل الدسم والحليب الخالي من الدسم لأنها تحتوي على الكثير من سكر الحليب. تجنب المنتجات المنكهة والسكرية قليلة الدسم.

المكسرات: استمتع بالمكسرات منخفضة الكربوهيدرات مثل المكسرات البرازيلية والماكايا واللوز.