

لیست مواد غذایی مجاز در رژیم کتوژنیک

- ❖ مواد غذایی رژیم کتوژنیک کدامها هستند؟
- ❖ کدام سبزیجات در رژیم کتو مناسب است؟
- ❖ در رژیم کتوژنیک مصرف کدام میوهها مجاز است؟
- ❖ در رژیم کتوژنیک از کدام چاشنیها می‌توان استفاده کرد؟
- ❖ غذای رژیم کتوژنیک رژیم کتوژنیک را می‌خواهید شروع کنید اما نمی‌دانید باید چه غذاهایی مصرف کنید؟

در رژیم کتوژنیک و سایر رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات غذاهای متنوعی وجود دارد که می‌توانید در برنامه غذایی داشته باشید. در این فایل لیست مواد غذایی رژیم کتوژنیک را تهیه کرده‌ایم که می‌توانید در ادامه بخوانید.

رژیم کتوژنیک چیست؟

رژیم کتوژنیک، یک رژیم غذایی با چربی بالا و کم کربوهیدرات است که برای کاهش وزن بسیار مورد توجه قرار گرفته است. همانطور که ما به طور کامل درباره **رژیم کتوژنیک** توضیح داده‌ایم، اصل رژیم غذایی کتو "خوردن چربی برای سوزاندن چربی" توسط کربوهیدرات بسیار محدود است که بدن شما بجای کربوهیدرات (منبع سوخت اولیه بدن) از چربی‌ها برای سوخت و ساز بدن استفاده می‌کند که به این حالت فاز کتوسیس می‌گویند. علاوه بر از دست دادن وزن و انرژی، رژیم غذایی کتو به حفظ سلامت پوست، تعادل هورمونی کمک می‌کند.

برای شروع کاهش وزن با رژیم کتوژنیک، باید کربوهیدرات خالص خود را به ۲۰-۵۰ گرم در روز محدود کنید. منظور از کربوهیدرات خالص کربوهیدراتی می‌باشد که مقدار فیبر آن را کم کرده باشیم. فیبر در بدن ما گوارش نمی‌شود پس نباید به عنوان کربوهیدرات بشماریم. برای محاسبه کربوهیدرات خالص از فرمول زیر می‌توانید استفاده کنید:

$$\text{کربوهیدرات خالص (گرم)} = \text{کل کربوهیدرات (گرم)} - \text{فیبر (گرم)}$$

مواد غذایی مناسب رژیم کتوژنیک استاندارد

اگر به تازگی رژیم کتوژنیک را آغاز کرده باشید احتمالاً بزرگ‌ترین سوال در ذهن شما پیدا کردن مواد غذایی کم کربوهیدرات و با چربی بالا است. چه غذایی برای رژیم کتوژنیک مناسب است؟ در رژیم کتوژنیک استاندارد ۷۰ تا ۸۰ درصد کالری‌ها از چربی، ۱۵ تا ۲۰ درصد از پروتئین و ۵ درصد از کربوهیدرات تشکیل شده است. با این توضیح باید لیستی از مواد غذایی مناسب کتوژنیک داشته باشید. در ادامه لیست مواد غذایی پر چرب و کم کربوهیدرات در رژیم کتوژنیک را بخوانید:

مواد غذایی رژیم کتوژنیک استاندارد (SKD)



۷۵٪ رژیم غذایی شما: چربی‌های سالم و سبزیجات غیر نشاسته‌ای

- ❖ **سبزیجات:** سبزیجات برگ، کلم بروکلی، جوانه بروکسل، گل کلم، مارچوبه، بوک چوی، کدو سبز، فلفل دلمه، قارچ سفید؛
- ❖ **چربی‌های سالم:** روغن بذر کتان، روغن ام سی تی (MCT)، **روغن نارگیل**، روغن زیتون، گوشت ارگان، زرده تخم مرغ امگا۳، کره گردو، روغن آووکادو، بادام، گردو؛
- ❖ **چربی‌های حیوانی:** ماهی (ماهی قزل آلا، سالمون، ماکرل، ساردین و تن)، گوشت‌های ارگان (جگر، زبان)، گوسفند، میگو؛
- ❖ **آجیل و دانه‌ها:** گردو، آجیل، **دانه آفتابگردان**، دانه کتان؛
- ❖ **سایر:** پودر یا شکلات کاکائو ۱۰۰٪، اسپیرولینا، آرد بادام، آب معدنی، چای یا قهوه (بدون قند)؛

۲۰٪ رژیم غذایی شما: پروتئین‌ها

- ❖ **پروتئین حیوانی:** مرغ، بوقلمون، اردک؛
- ❖ آب قلم، آبگوشت استخوان؛
- ❖ مکمل‌های پودر کلاژن و ژلاتین؛
- ❖ **محصولات لبنی پرچرب:** پنیر پرچرب، پنیر خامه‌ای، خامه؛

۵٪ رژیم غذایی شما: کربوهیدرات

- ❖ **مقادیر کمی از انواع توت‌ها:** تمشک، تمشک، زغال اخته؛
- ❖ **حبوبات:** نخود سبز و لوبیا؛

توجه: این درصدها براساس رژیم غذایی کتوژنیک استاندارد (SKD) است.

هرم غذایی رژیم کتوژنیک



zoomlife.ir

لیست مواد غذایی رژیم کتوژنیک

در ادامه مواد غذایی مناسب رژیم کتوژنیک را با تفکیک دسته‌بندی محصولات بخوانید:

مواد غذایی با کربوهیدرات خالص

در رژیم کتوژنیک مصرف مواد غذایی با کربوهیدرات خالص بسیار مهم است.

محصولات حیوانی با کربوهیدرات خالص

مقدار	کربوهیدرات خالص (گرم)	منبع
150 گرم	0	گوشت و ماهی
150 گرم	3	گوشت اندام (جگر)
150 گرم	1.4	میگو (پخته شده)
آتخم مرغ	0.7	تخم مرغ
1/4 فنجان، 60 میلی لیت	1.6	خامه (پرچرب)
1 قاشق غذاخوری	0	کره
1/4 فنجان، 50 گرم	1.6	پنیر خامه‌ای (پر چرب)
30 گرم	0.4	پنیر

سبزیجات با کربوهیدرات خالص

مقدار	کربوهیدرات خالص (گرم)	منبع
1 فنجان، 50 گرم	0.5	کاهو (متوسط)
1 فنجان، 35 گرم	0.8	برگ چغندر
1 فنجان، 35 گرم	0.8	خریزه
1 فنجان، 70 گرم	0.8	کلم بوک چوی
150 گرم	2.7	مارچوبه
150 گرم	6.4	لوبیا سبز
150 گرم	3.2	کدو سبز
150 گرم	9	کدو تنبل
150 گرم	2.2	خیار
1/2 فنجان، 90 گرم	1.2	اسفناج، پخته شده
150 گرم	5.4	کلم پیچ مجعد
150 گرم	4.5	کلم پیچ

کلم (سفید)	5	150 گرم
کلم (قرمز)	7.9	150 گرم
ساقه کرفس	1.6	120 گرم
فلفل (سبز)	3.5	120 گرم
فلفل (قرمز)	4.7	120 گرم
گوجه فرنگی، خرد شده	4.8	1 فنجان، ۱۸۰ گرم
بادمجان	3.5	150 گرم
کلم بروکلی	6.1	150 گرم
گل کلم	4.5	150 گرم
قارچ، سفید	3.4	150 گرم
قارچ، قهوه ای	5.6	150 گرم
پیاز، سفید (قطعه قطعه)	2.2	1/4 فنجان، ۴۰ گرم
سیر	0.9	۱ حبه

میوه‌های با کربوهیدرات خالص

منبع	کربوهیدرات خالص (گرم)	مقدار
توت فرنگی	4.7	1/2 فنجان، ۸۵ گرم
رزبری	3.3	1/2 فنجان، ۶۲ گرم
بلک‌بری	3.1	1/2 فنجان، ۷۲ گرم
بلوبری	8.9	1/2 فنجان، ۷۴ گرم
آووکادو	3.7	200 گرم
ریواس خرد شده	1.7	1/2 پیمانه
طالبی خرد شده	5.8	1/2 پیمانه
هندوانه	5.4	1/2 پیمانه

آجیل و دانه‌های با کربوهیدرات خالص

منبع	کربوهیدرات خالص (گرم)	مقدار
بادام	2.7	30 گرم

30 گرم	2	فندق
30 گرم	2	گردو
30 گرم	1.2	گردوی آمریکایی
30 گرم	7.6	بادام هندی
30 گرم	1.3	دانه کدو تنبل
30 گرم	3.2	دانه‌های آفتابگردان
1 قاشق غذاخوری	1.8	ارده
1 قاشق غذاخوری	0.4	دانه‌های چیا
30 گرم	4.9	مغز پسته

چاشنی‌ها و دیگر مواد غذایی با کربوهیدرات خالص

مقدار	کربوهیدرات خالص (گرم)	منبع
1/4 فنجان، ۶۰ میلی لیتر	0.3	شیر بادام (شیرین نشده)
1/4 فنجان، ۶۰ میلی لیتر	1.6	شیر نارگیل
30 گرم	0.2	زیتون
1/4 فنجان، ۳۵ گرم	0.5	کلم ترش
1 قاشق غذاخوری	0.7	خردل
1 قاشق غذاخوری	0.1	پوره گوجه فرنگی
1 قاشق غذاخوری	0.1	سرکه سیب
1 قاشق غذاخوری	5.7	شکلات تلخ (85)
1 قاشق غذاخوری	3.2	آرد نارگیل
1/4 فنجان ۲۵ گرم	2.2	آرد بادام
1/4 قاشق چایخوری	کمتر از ۰٫۱	استویا

مواد غذایی کم کربوهیدرات و پروتئین

پروتئین فقط در گوشت وجود ندارد! مواد غذایی گیاهی بسیاری وجود دارد که می‌تواند برای تامین پروتئین بدن، جایگزین گوشت شود!

گوشت، ماهی و غذاهای دریایی

مقدار	پروتئین (گرم)	منبع
150 گرم	37	سینه بوقلمون / مرغ
150 گرم	29	ران مرغ
150 گرم	31	گوشت گاو، استیک بدون چربی
150 گرم	28	استیک گوشت گاو، دنده
150 گرم	32	استیک گوشت گوزن و آهو
150 گرم	28	گوشت بره
150 گرم	30	اردک
150 گرم	32	ماهی سالمون
150 گرم	37	ماهی تن
150 گرم	30	ماهی ساردین
150 گرم	22	میگو
150 گرم	25	خرچنگ

تخم مرغ و لبنیات

مقدار	پروتئین (گرم)	منبع
1 عدد	6.3	تخم مرغ
1 عدد	9	تخم اردک
1/4 فنجان	1.2	خامه
1/4 فنجان	3.5	پنیر خامه‌ای
60 گرم	14.2	پنیر پر چرب (چدار)
60 گرم	13.8	پنیر موتزارلا
60 گرم	8.1	پنیر فتا
1/4 فنجان	3.6	پنیر ماسکارپونه
1/4 فنجان	6.9	پنیر ریکوتا

آجیل و دانه‌ها

مقدار	پروتئین (گرم)	منبع
30 گرم	6	بادام‌ها

30 گرم	4.3	گردو
30 گرم	2.6	گردوی آمریکایی
30 گرم	4.2	فندق
30 گرم	2.2	آجیل ماکادامیا
30 گرم	5.2	بادام زمینی
30 گرم	5.7	مغز پسته
30 گرم	3.9	دانه کاج
30 گرم	8.6	دانه کدو تنبل
30 گرم	5.9	دانه‌های آفتابگردان
30 گرم	5	دانه کنجد

سبزیجات، میوه‌ها و سایر مواد غذایی

مقدار	پروتئین (گرم)	منبع
1 فنجان	2.6	کلم بروکلی
1 فنجان	1.7	نخود فرنگی
1 فنجان	1.8	لوبیا سبز
1 فنجان	1.5	جوانه لوبیا
1 فنجان	5.3	اسفناج
1 فنجان	2.2	کلم پیچ
قطعه متوسط	4.2	کنگر فرنگی
1 فنجان	2.9	مارچوبه
1 فنجان	2.1	گل کلم
1 فنجان	1-2.5	قارچ، متوسط
1/4 فنجان	1	نارگیل
1/4 فنجان	1.1	شیر نارگیل
قطعه، متوسط	4	آوکادو

مواد غذایی که باید در رژیم کتوژنیک محدود مصرف شود

برای اینکه در فاز کتوسیس باقی بمانید بهتر است که این مواد خوراکی را محدود کنید تا جواب بیشتری بگیرید:

لبنیات پرچرب در رژیم کتوژنیک

محصولات لبنی به خاطر وجود قند طبیعی باید محدود شوند. پنیرهای پرچرب و سفت تر کربوهیدرات کمتری دارند در حالی که شیر کم چرب و پنیر های نرم تر کربوهیدرات بالاتری دارند.

- ❖ شیر پرچرب گاو و بز در هر ۱ فنجان ۱۱ تا ۱۲ گرم کربوهیدرات خالص دارد.
- ❖ پنیر پرچرب در هر ۴/۱ فنجان ۰/۵ تا ۱/۵ گرم کربوهیدرات خالص دارد.
- ❖ هر نصف فنجان پنیر کاتیج پرچرب ۵ گرم کربوهیدرات خالص دارد.

سبزیجات نیمه نشاسته‌ای در رژیم کتوژنیک

- ❖ هر نصف فنجان پخته شده از کنگر فرنگی، هویج، چغندر، هویج وحشی و بامیه ۷ تا ۱۴ گرم کربوهیدرات خالص دارند.
- ❖ سیب زمینی سفید، زرد و شیرین در هر نصف فنجان ۱۰ گرم کربوهیدرات خالص دارند.

حبوبات و لوبیاها در رژیم کتوژنیک

- ❖ هر نصف فنجان نخود، لوبیا قرمز، لوبیا سیاه و عدس پخته شده ۱۲ تا ۱۳ گرم کربوهیدرات دارد.
- ❖ یک نصف فنجان هوموس هم ۱۲ تا ۱۳ گرم کربوهیدرات دارد.
- ❖ مقدار کربوهیدرات موجود در محصولات سویا مانند توفو و تمپه متفاوت است اما به طور میانگین در نصف فنجان از این مواد پخته شده ۱ تا ۳ گرم کربوهیدرات خالص قرار دارد.

آجیل‌ها و دانه‌ها در رژیم کتوژنیک

- ❖ بادام، گردو، پسته، دانه آفتابگردان، دانه کدو تنبل، شاه بلوط و غیره در هر ۲۸ گرم ۱ تا ۴ گرم کربوهیدرات خالص دارند.
- ❖ هر ۲ قاشق غذا خوری از کره آجیل‌ها و دانه‌ها ۴ گرم کربوهیدرات خالص دارد.
- ❖ دانه کتان و دانه چیا در هر ۲ قاشق غذا خوری ۱ تا ۲ گرم کربوهیدرات خالص دارند.

میوه‌ها در رژیم کتوژنیک

- ❖ توت‌ها مانند بلوبری، توت فرنگی، توت سیاه و تمشک در هر نصف فنجان ۳ تا ۹ گرم کربوهیدرات خالص دارند.
- ❖ یک عدد گلابی هم ۸ تا ۹ گرم کربوهیدرات خالص دارد.

میان وعده‌ها در رژیم کتوژنیک

- ❖ اسموتی های پروتئینی؛
- ❖ ۱ تا ۱۰ عدد زیتون؛
- ❖ ۱ قاشق غذاخوری کره آجیل یا یک مشت آجیل؛
- ❖ سبزیجات به همراه پنیر؛

طعم دهنده‌ها در رژیم کتوژنیک

اغلب طعم دهنده‌هایی که در ادامه آمده اند در هر ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری ۰/۵ تا ۲ گرم کربوهیدرات خالص دارند.

- ❖ سس سالسا و کچاپ بدون قند؛
- ❖ خامه سنگین؛
- ❖ سس خردل و سس تند؛
- ❖ لیمو و آب لیمو ترش؛
- ❖ سویا سس؛
- ❖ ترشی؛
- ❖ استویا؛
- ❖ اریترول؛

نوشیدنی‌ها در رژیم کتوژنیک

شما می‌توانید نوشیدنی‌های شیرین شده که در ادامه آمده‌اند را به مقدار متعادل در روز بنوشید. نوشیدنی‌هایی که در ادامه آمده اند ۱ تا ۷ گرم کربوهیدرات خالص در خود دارند:

- ❖ آب میوه‌ها و سبزیجات تازه (مصرف میوه‌ها را محدود کنید تا مقدار قند و کربوهیدرات دریافتی بالا نرو).
- ❖ شیر نارگیل و بادام شیرین نشده؛
- ❖ آب لیمو ترش؛

امیدواریم خواندن این فایل برای شما مفید و کاربردی بوده باشد ☺

ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید:

 <https://www.instagram.com/zoomlife.ir/>

 <https://twitter.com/zoomlifeir>

لیست منابع:

- ❖ <https://draxe.com/nutrition/keto-diet-food-list/>
- ❖ <https://ketodietapp.com/Blog/lchf/Keto-Diet-Food-List-What-to-Eat-and-Avoid>
- ❖ <https://rejimeto.com/keto-food-list/>
- ❖ <http://www.eatingwell.com/article/291245/complete-keto-diet-food-list-what-you-can-and-cannot-eat-if-youre-on-a-ketogenic-diet/>

❖ <https://www.healthline.com/nutrition/ketogenic-diet-foods>

سایر مطالب مرتبط با رژیم کتوژنیک که می‌توانید در سایت زوم لایف بخوانید:

✓ راهنمای شروع رژیم کتوژنیک برای مبتدیان

<https://zoomlife.ir/health/234-start-ketogenic-diet.html> ○

✓ ۷ نکته برای شروع رژیم غذایی کتوژنیک

<https://zoomlife.ir/health/256-achieving-ketogenic-diet.html> ○

✓ رژیم غذایی کتوژنیک و کاهش وزن

<https://zoomlife.ir/health/233-ketogenic-diet-and-weight-loss.html> ○

✓ ۱۱ مکمل غذایی توصیه شده در رژیم کتوژنیک

<https://zoomlife.ir/health/diet/800-ketogenic-diet-supplements.html> ○

✓ آیا رژیم کتوژنیک برای شما مناسب است؟

<https://zoomlife.ir/health/diet/818-ketogenic-diet-is-suitable.html> ○

✓ آیا رژیم غذایی کتوژنیک خطرناک است؟

<https://zoomlife.ir/health/249-ketogenic-diet-dangerous.html> ○

✓ ۱۰ عوارض جانبی رژیم غذایی کتوژنیک

<https://zoomlife.ir/health/254-side-effects-keto.html> ○

✓ علت ریزش مو در رژیم کتوژنیک چیست؟

<https://zoomlife.ir/health/diet/255-hair-loss-keto-diet.html> ○

✓ رژیم غذایی کتوژنیک در مقابل رژیم اتکینز: کدام بهتر است؟

<https://zoomlife.ir/health/fitness/309-keto-vs-atkins.html> ○

✓ آیا رژیم کتوژنیک می‌تواند دیابت نوع ۲ را درمان کند؟

<https://zoomlife.ir/health/580-keto-diet-cure-diabetes.html> ○

اگر محتوای این فایل برای شما مفیده بود، لطفاً با سایر دوستانتان نیز به اشتراک بگذارید ^_^

همچنین اگر سوالی دارید در لینک زیر می‌توانید از بخش نظرات، رایگان سوالتان را پرسید:

<https://zoomlife.ir/health/665-keto-diet-food.html#comments-form>