

7 Günlük Ketojenik Diyet Listesi Örneği

Birinci Gün: Pazartesi

- Sabah:** 2 tane suda pişmiş yumurta, bolca maydanoz, 1 tane salatalık, 3 yeşil biber, 50 gram kaşar peyniri, avuç içi yarısı kadar pastırma
- Ara Öğün:** 1 kâse yoğurt, 50 gram kavrulmamış çiğ kabak çekirdeği, 15 adet çiğ badem
- Öğle Yemeği:** Bol zeytinyağlı tavuk salatası ve 1 kepçe sebze çorbası
- Ara Öğün:** 2 dilim beyaz peynir ya da 1 bardak ayran
- Akşam:** Fırında pişirilmiş tereyağlı somon balığı ve bol zeytinyağlı salata
- Yatmadan önce:** 10 adet çiğ badem ya da fındık

İkinci Gün: Salı

- Sabah:** 2 yumurta ile tereyağlı omlet, 2 kibrit kutusu kadar keçi peyniri, fesleğen ya da maydanoz, 1 tane domates
- Ara Öğün:** 1 bardak keçi sütü, 4 adet ceviz
- Öğle Yemeği:** Bol zeytinyağlı salata ve 5 adet köfte, 1 bardak ayran
- Ara Öğün:** 4 adet çilek
- Akşam:** 1 kâse domates çorbası ve 2 tavuk budu
- Yatmadan önce:** 1 kâse yoğurt, 50 gram kabak çekirdeği

Üçüncü Gün: Çarşamba

- Sabah:** 50 gram pastırma, 50 gram kaşar peyniri, 3 biber, 10 adet tuzsuz zeytin, 1 su bardağı şekersiz yeşil çay
- Ara Öğün:** 1 kâse manda yoğurdu ve 15 adet çiğ fındık
- Öğle Yemeği:** 100 gram ton balığı ve sınırsız salata
- Ara Öğün:** 1 elma
- Akşam:** 1 kâse brokoli haşlama ve 4 adet köfte
- Yatmadan önce:** 1 bardak süt ve 20 adet çiğ badem

Dördüncü Gün: Perşembe

- Sabah:** Soğanlı, biberli, sebzeli omlet, 2 dilim avokado, 5 adet yeşil zeytin
- Ara Öğün:** 1 su bardağı Hindistan cevizi sütü ve 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- Öğle Yemeği:** Fırında pişmiş 2 tavuk budu ve 1 tabak ıspanak haşlama
- Ara Öğün:** 1 salatalık ve 1 bardak ayran
- Akşam:** 1 kâse sebze çorbası ve 5 adet misket köfte
- Yatmadan önce:** 50 gram kabak çekirdeği ve 4 adet ceviz

Beşinci Gün: Cuma

- Sabah:** 1 yemek kaşığı şekersiz fındık ezmesi, 1 haşlanmış yumurta, 1 tane domates, 1 tane salatalık ve 1 bardak papatya çayı
- Ara Öğün:** 1 su bardağı badem sütü
- Öğle Yemeği:** 5 adet köfte ve 1 kase kadar karnabahar haşlama
- Ara Öğün:** 2 adet kuru erik
- Akşam:** Bol zeytinyağlı salata ve 100 gram dana pirzola
- Yatmadan önce:** 1 adet balık yağı takviyesi

Altıncı Gün: Cumartesi

- Sabah:** 25 gram pastırma, 25 gram kaşar peyniri, 2 yemek kaşığı lor peyniri, 1 adet haşlanmış yumurta, 15 gram hindi salam, 2 adet salatalık, 2 yaprak marul
- Ara Öğün:** 2 dilim avokado ve 4 yemek kaşığı yoğurt
- Öğle Yemeği:** 1 kâse parmesanlı karnabahar çorbası ve 100 gram hindi göğüs
- Ara Öğün:** 2 adet fırında közlenmiş patlıcan
- Akşam:** 2 kepçe peynirli karnabahar çorbası ve zeytinyağlı kırmızı pancar salatası

- **Yatmadan önce:** 1 adet balık yağı takviyesi, 2 dilim beyaz peynir

Yedinci Gün: Pazar

- **Sabah:** 1 su bardağı şekerli yeşil çay, 2 yumurtalı tereyağlı omlet, 5 adet yeşil biber, 1 domates, 1 salatalık, 10 adet tuzsuz zeytin, 2 yemek kaşığı zeytinyağlı lor peyniri
- **Ara Öğün:** 10 adet çiğ badem, 10 fındık
- **Öğle Yemeği:** Kişnişli limonlu tavuk incik ve 1 bardak bol limonlu su
- **Ara Öğün:** 2 adet kuru erik (ödül)
- **Akşam:** 1 kâse sebze çorbası ve 4 adet köfte
- **Yatmadan önce:** 1 su bardağı keçi sütü

10 Günlük Ketojenik Diyet Listesi

Sekizinci Gün: Pazartesi

- **Sabah:** Avokado ve yumurta salatası (avokado, haşlanmış yumurta, marul, zeytinyağı, limon suyu)
- **Öğle:** Tavuk salatası (tavuk göğsü, yeşillikler, rendelenmiş peynir, ceviz, zeytinyağı ve sirke)
- **Akşam:** Izgara somon balığı, kızarmış kabak ve brokoli

Dokuzuncu Gün: Salı

- **Sabah:** Hindistan cevizi sütü ile yapılan chia tohumlu yoğurt ve çilek
- **Öğle:** Kırmızı biber, soğan ve tavuk dilimleri ile dolma yaprakları
- **Akşam:** Kıymalı karnabahar püresi ve yanında avokado

Onuncu Gün: Çarşamba

- **Sabah:** Fıstık ezmesi ve Hindistan cevizi sütü ile ketojenik yoğurt
- **Öğle:** Yumurta salatası (haşlanmış yumurta, mayonez, hardal, turşu, kırmızı soğan ve yeşillikler)
- **Akşam:** Izgara biftek, brokoli ve yeşil salata

Kaynak: <https://www.kalitelibeslenme.com/ketojenik-diyet-nedir-nasil-yapilir/>

Kalitelibeslenme.com