

## בשרים

- בשר בקר (כולל המבורגר וסטייק)
- חזיר, (חזיר חייב להיות ללא סוכר - לבדוק את התווית פחמימות, בייקון)
- בשר כבש, בשר עגל או בשר אחר
- בשר מעובד (נקניקיות, פפרוני, נקניקיות) לבדוק את התווית

## עופות

- עוף
- הודו
- ברווז

## ביצים

לאכול כמה ביצים ככל שתרצה

## דגים ומאכלי ים

- טונה
- סלמון
- שפמנון
- בס
- טראוט
- שרימפס
- צדפות
- סרטן
- לובסטר

## ירקות לסלט / מקסימום 2 כוסות ליום

- ארוגולה
- בוק צ'וי
- כרוב (כל הזנים)
- צ'ארד
- צ'יפס
- אנדיב
- ירוקים (כל הזנים, כולל סלק, חרדל, לפת) קייל
- חסה (כל הזנים)
- פטרוזיליה
- תרד
- ראדיקיו
- צנוניות
- בצל ירוק (בצל ירוק)
- גרגר הנחלים

## ירקות סיביים: מקסימום 2 כוסות ביום

- ארטישוקים
- אספרגוס
- ברוקולי
- כרוב ניצנים
- יורה במבוק
- נבטי שעועית
- כרובית
- סלרי
- סלריאק (שורש סלרי)
- צ'יוטה
- מלפפון

## שעועית אדמה

- חציל
- שעועית ירוקה
- פטריות
- במיה
- פלפל
- דלעת
- אפוני שלג
- נבטים (שעועית ואספסת)
- דלעת
- עגבניות
- לפת
- קישואים

## ירקות שומניים

- זיתים שחורים או ירוקים - עד 6 יום
- אבוקדו - פרי ליום

## גבינות עד סה"כ 120 גרם ביום

- שוויצרית, צ'דר, ברי, מוצרלה, Gruyere, גבינת שמנת, עזים

## שמנת עד 4 כפות ליום

- כולל שמנת להקצפה, קלה או חמוצה
- לא חצי וחצי
- לא חלב מרוכז או מאודה

## מיוז עד 4 כפות

## פירות יער

## מוגבל ל- ¼ כוס ליום

- אוכמניות
- תותים
- פטל
- אוכמניות
- דומדמניות

## תבלינים

- מיץ לימון / ליים: עד 4 כפיות ליום
- חרדל צהוב: עד 2 כפות / יום
- רטבים סויה: עד 4 כפות / יום
- מלח וחומץ אין הגבלות
- קטשופ / רוטב בר בי קיו – להשתמש רק בגרסאות עם מעט פחמימות

## חמוצים

- להשתמש בכאלה מתכונים עם שום כי בדרך כלל אין בהם תוספת סוכר
- ביצים כבושות (עבור הבריטים)

## הימנעו מאוכל כבוש המכיל סוכרים.

## חטיפים

- פרוסות פפרוני
- פרוסות נקניקיות
- פרוסות בקר
- בשר מעובד של הודו או עוף / פרוסות
- נקניקים שונים ללא סוכר
- ביצים

## כמויות

- יש לאכול כשרעבים; ולהפסיק כאשר אתה מתחיל להרגיש שבע
- פשוט לאכול כאשר אתה רעב; נסו לא לאכול יותר ממה שיספק אתכם
- למד להקשיב לגוף שלך. דיאטה דלת פחמימות משפיע באופן טבעי על הפחתת התיאבון ולכן הגוף דורש פחות ופחות אוכל
- אל תאכל הכל על הצלחת רק בגלל שזה שם
- מצד שני, אתה לא צריך להישאר רעב או לדלג על ארוחות בכוונה!
- אין צורך לספור קלוריות
- אם אתה רעב בבוקר אתה צריך להתחיל את היום עם ארוחה מזינה המכילה מעט פחמימות

## אסור בדיאטה הקיטוגנית

- שועועית וקטניות (פינטו, לימה, שעועית שחורה, אפונה וכו')
- סוכר לבן
- סוכר מכל סוג
- אורז
- דבש
- ירקות שורש - בעיקר גזר, גזר, תירס, תפוחי אדמה, צ'יפס, צ'יפס
- סירופ מייפל
- קרקרים
- מולסה
- סירופ תירס
- בירה (מכיל מאלט שעורה)
- חלב (מכיל לקטוז)
- יוגורטים בטעם (בדרך כלל מכיל הרבה סוכר)
- מיץ פירות
- פירות יבשים
- פירות מעובדים
- דגנים (אפילו דגנים "מלאים")
- דגנים
- קמח
- עמילן תירס
- לחם
- פסטות
- מאפינס
- בייגלס

## שומנים ושמנים

- כל השומנים והשמנים, החמאה, מותרים.
- שמן קוקוס, חמאה או שומן מומלצים לבישול כי אלה יציבים ביותר בטמפרטורות גבוהות.
- שימוש חוזר בשמן אינו מומלץ - טמפרטורות גבוהות פוגעות במולקולות השומן - במיוחד אלו עם כמויות גבוהות של הומצות שומן בלתי רוויות.
- שמן זית מומלץ לרטבים קרים
- הימנעו ממרגרינה או מכל מזון המכיל שמנים מוקשחים הידועים גם בשם טרנס-פאטס - הם הוכיחו בבירור כי הם הגורם העיקרי למחלות לב.
- עבור רוטב סלט, הרוטב האידיאלי הוא רוטב שמן וחומץ ביתי, עם מיץ לימון ותבלינים לפי הצורך.
- רוטב בלו צ'יז, רנץ', קיסר, איטלקי טובים אם בתווית כתוב שיש 1 עד 2 גרם של פחמימות למנה או פחות.

[חזור לאתר](#)