



## دليل كيتوليشس للأطعمة المسموحة والممنوعة للوصول الى الحالة الكيتونية

### الدهون

زيت السمسم	زبدة جوز الهند	الكريمة كاملة الدسم	الافوكادو
زيت جوز الهند	زبدة حليب البقر	بياض البيض	الزيتون
ليّة الخاروف	زيت MCT	جبنة البري	السمنة البلدي
	زيت الافوكادو	جبنة الكريمة	الطحينية
	زيت الزيتون	جبنة "البلوتشيز"	الكريمة الحامضة (العضوية)
	زيت الماكاديميا	زبدة الكاكو	الكريمة المخفوقة

### البروتينات

لحم الخاروف	اللحم المقدد	الاجبان (جميع الأنواع)
لحم الخنزير	النقانق	البابروني
لحم الديك الرومي	الهوت دوج (عضوي)	الدجاج (بالجلد او بدون)
لحم العجل	لحم الابقار	السجق
لحم الماعز	لحم الارانب	السلامي
	لحم البط	اللحم المجفف

## البروتينات – أعضاء الحيوانات

النخاعات (الدماغ)  
القلب

الكلاوي  
الكبد

الرئتين (المعلاق)  
اللسان

## البذور والمكسرات

زُبد المكسرات (غير محلى)

بذور الشيا  
بذور القرع  
بذور القنب  
بذور عباد الشمس  
زُبد البذور (غير محلى)

الصنوبر  
الفسق  
الفسق الحلبي  
اللوز  
الماكاديميا

البندق  
البيكان  
الجوز  
الجوز البرازيلي  
السسم

## الاكل البحري – جميع الأسماك تُعتمد

سرطان البحر (الاستكوزا)  
سمك باس البحري

الكافيار  
المحار  
المحارات الصدفية  
بلح البحر

الحبار  
السردين  
السلطعون  
السلمون

الاطبوط  
الانقليس (حياة البحر)  
التونة  
الجمبري

## الخضراوات

الملفوف (الأخضر والأحمر)  
الهلين  
الهندباء  
أوراق الشمندر  
أوراق اللفت  
براعم نباتات الحبوب  
كرنب بروكسل  
مايكروغرينز  
مخلل الملفوف

الشومر  
الفاصوليا الخضراء  
الفجل  
الفطر  
الفلفل (بجميع انواعه)  
القرع  
الكراث (الليكس)  
الكرفس  
الكوسا  
الكيل

البندورة الكرزية  
الثوم  
الجرجير  
الجزر (بكميات قليلة)  
الخس (جميع الأنواع)  
الخيار  
الرشاد  
الزهرة  
الزيتون  
السبانخ

الافوكادو  
الأرضي شوكي  
الأعشاب البحرية  
الباذنجان  
البامية  
البروكلي  
البصل  
البصل الأخضر  
البقدونس  
البندورة (بكميات معتدلة)

## التوت والفواكه المعتمدة - التوت بكميات قليلة

الكشمش (الأسود والأحمر)

الفراولة

الليمون

التوت (جميع أنواعه)

## الأعشاب والبهارات

جوزة الطيب	الكزبرة	الزنجبيل	الاوريجانو
فلفل الكاين (بودرة الفلفل الأحمر)	الكمون	الشبت	البابريكا
	الميرامية	القرفة	البقدونس
	الهيل	القرنفل	البهارات بأنواعها
	أوراق الزعتر	الكارى	الروز ماري
	بودرة الشطة	الكرم	الريحان

## السوائل

حليب اللوز (غير مُحلى)	الشاي (غير مُحلى)
حليب جوز الهند (غير مُحلى)	الصودا
شاي الأعشاب (غير مُحلى)	القهوة (غير مُحلية)
عصير الليمون المعصور منزليا (غير مُحلى)	المرققة (الدجاج، اللحم، العظم)
مياه مع ليمون	المياه الغازية

## أخرى

صمغ الزنتان	الصلصات الحارة	الأليلوز (مُحلي)
طحين اللوز	المايونيز	الجيلاتين
طحين جوز الهند	بودرة الكاكاو	الخردل (بدون سكر)
مسحوق الخبز (بيكن باودر)	الشكولاتة الداكنة 100%	مُخللات الخضار (بدون سكر)
مونك فروت (مُحلي)	خلاصة الفانيليا	الخل (بأنواعه)
	زيت كبد سمك القد	الشطة

# الأطعمة المحرمة

## البروتين

الكاشو	صوص الباربيكيو	حليب اللوز (المحلى)
الكيفر	هوت دوجز (الافى حال كان عضوي)	حليب جوز الهند (المحلى)
اللحوم المصنعة (المرتديلا، اليونيوم، السلامي... الخ)	الحليب	اللبن
حليب الصويا		

## الخضروات

العدس	البشار	الذرة
الشمندر	البطاطا	البطاطا الحلوة

## الحبوب

الثوفان	الرز	الخبز
البرغل	الطحين	المعكرونة
الفريكة	حبوب الإفطار	

## الفواكه

البرقوق	المانجا	التمر	التفاح
الشمام	البطيخ	الفواكه المجففة	الدراق
الكرز	البرتقال	الجريب فروت	الموز
الكيوي	الاجاص	المشمش	العنب
الجوافة	التين	الرمان	الاناناس
الزبيب	الكاكا		

## البقوليات

الفول	الحمص (حمص بالطحينية مسموح)	الفاصوليا - جميع الحبوب
-------	-----------------------------	-------------------------

## أخرى

الكاتشاب	الحلاوة	زبدة الفول السوداني
الدونت	الكوكيز	صلصات السلطات الجاهزة
الحلويات العربية - جميعها	الشوربات - على شكل مسحوق جاهز	الشيبس
الشكولاتة	المربي	الكيك
الساكر	عصير الفواكه	

**إخلاء مسؤولية:** هذه الوثيقة مخصصة لأغراض المعلومات العامة فقط. لا ينبغي استخدامها لتشخيص ذاتي ولا تعتبر بديلاً عن الفحص الطبي، أو العلاج أو التشخيص أو الوصفة الطبية أو التوصية. لا يجب عليك إجراء أي تغيير في نظامك الصحي أو الغذائي دون استشارة الطبيب أولاً والحصول على فحص طبي وتشخيص وتوصية طبية. يجب دائماً طلب مشورة الطبيب أو مقدم رعاية صحية مؤهل فيما يتعلق بأي استفسار عن حالة طبية.

