

# ケトジェニックダイエット 1週間の食事プラン

月 週目	朝食	昼食	夕食	間食
月曜	ベーコン, 目玉焼き,アボカド	牛ひき肉とタコス のサラダ	エビとアボカドと トマトのサラダ	グリーン スムージー
火曜	低糖質パンで作る ソーセージと キャベツのサンド	エッグサラダ	チキンの ハーブ焼き	バターコーヒー
水曜	ココナッツと チアシードの プディング	トルティーヤ スープ	ガーリックバター ステーキ	ブルーベリーと バナナとケールの スムージー
木曜	バターコーヒー	スモークサーモン とアボカド のサラダ	ソーセージと ピーマンと玉ねぎ のソース炒め	リンゴ, チーズ, ナッツ
金曜	ストロベリーと チアシードの プディング	チキンの シーザーサラダ	ビーフ ストロガノフ	グルテンフリーの チョコケーキ
土曜	低糖質パンで作る ソーセージタマゴ アボカドのサンド	カリフラワー チャーハン	サーモンのグリル	リンゴ, チーズ, ナッツ
日曜	エッグマフィン	チキンアボカド サラダ	ホタテのたたき - チーズソースかけ	バターコーヒー