

لیست خرید رژیم کتو

## Keto Shopping List

سوپر مارکت • میوه فروشی

پروتئینی • لبنیاتی • داروخانه

# سوپر مارکت

- ..... جوانه ○
- ..... زیتون ○
- ..... قارچ ○
- ..... کره بادوم زمینی رژیمی ○
- ..... تخم مرغ ○
- ..... تن ماهی ○
- ..... پنیر موتزارلا، گودا، بلوچیز ○
- ..... روغن زیتون یا هسته انگور ○
- ..... چای سبز ○
- ..... دمنوش هرچی غیر مرکبات ○
- ..... نمک دریایی ○
- ..... فلفل سیاه ○
- ..... شکلات تلخ ۹۰% ○
- ..... گوجه فرنگی خشک ○
- ..... ○

# میوه فروشی

اسفناج

کاهو

بروکلی

گل کلم

کرفس

سبزی خوردن

گوجه فرنگی

خیار

انواع فلفل

کلم

کدو

بادمجون

لیمو ترش

آووکادو

# پروتئینی

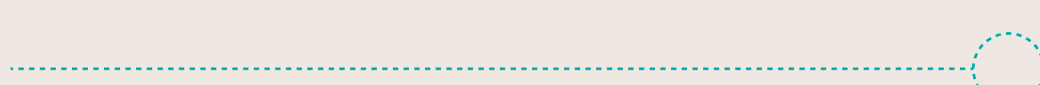
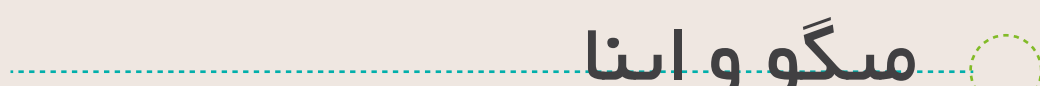
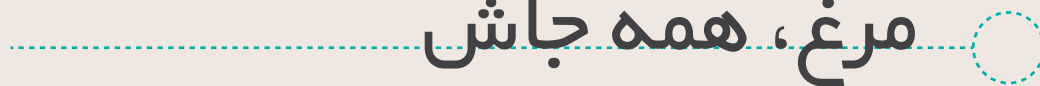
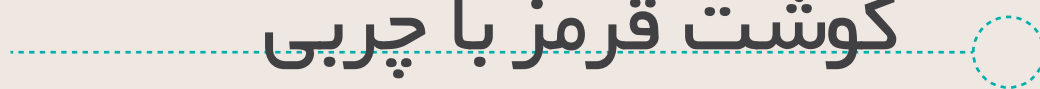
گوشت قرمز با چربی

مرغ، همه جاش

ماهی سالمون

ماهی قزل‌آلا

میگو و اینا







# داروخانه

مخمر خوراکی (Nutritional Yeast)

الکترولیت پتاسیم