

2 دستور سالاد کتو ساده و خوشمزه !

رژیم کتوژنیک یک روش غذایی با میزان کربوهیدرات کم و با مقدار زیاد چربی است که به عنوان یک روش محبوب برای کاهش وزن شناخته می‌شود. این رژیم معمولاً شامل محدود کردن مصرف کربوهیدرات به ۲۰-۵۰ گرم در روز می‌شود تا **کتوز** (یک حالت متابولیک که در آن بدن شروع به استفاده از کتون‌ها به عنوان منبع انرژی به جای گلوکز می‌کند) را تحریک کند با این حال، به دلیل محدودیت‌های آن، ممکن است سوال کنید چه سالادهایی را می‌توانید در یک رژیم کتو مصرف کنید. به خصوص، سالادهای کتو باید کم‌کربوهیدرات ولی دارای مقدار زیادی چربی‌های سالم و پروتئین باشند.



در این مقاله [2 سالاد کتو ساده و خوشمزه](#) همراه با دستور تهیه آن وجود دارد.

سالاد مرغ سوخاری

این سالاد مرغ سوخاری نه تنها دارای مقدار زیادی پروتئین است بلکه یک منبع عالی از چربی‌های سالم مانند زیتون‌ها، روغن زیتون و آووکادو است.

مواد لازم (برای دو نفر) :

- ۱/۲ پوند (۲۲۵ گرم) ران مرغ، سوخاری، خرد شده
- ۴ پیاله (۲۰۰ گرم) کاهو رومن، خرد شده
- ۱/۴ پیاله (۶۰ گرم) گوجه فرنگی، خرد شده
- ۱/۲ عدد خیار متوسط، باریک خرد شده
- ۱/۲ عدد آووکادو متوسط، خرد شده
- ۱ اونس (۲۸ گرم) پنیر فتا، خرد شده
- ۱ اونس (۲۸ گرم) زیتون خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ میلی لیتر) سرکه بالزامیک
- ۳ قاشق غذاخوری (۴۵ میلی لیتر) روغن زیتون نخستین
- ۲ حبه سیر، خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری آویشن تازه
- نمک و فلفل به میزان دلخواه



دستورالعمل:

مرغ را با نمک، فلفل، سیر و آویشن پوشانده و بپزید. روغن زیتون را در حرارت متوسط تا حرارت بالا گرم کنید. مرغ را اضافه کرده و تا زمانی که قهوه‌ای شود پخته، سپس مرغ را از روی حرارت بردارید. در یک کاسه بزرگ، کاهو رومن، گوجه فرنگی، خیار، آووکادو و زیتون را به دلخواه روی سفره بچینید. هنگامی که مرغ سرد شده، آن را به سالاد اضافه کنید. به مقدار دلخواه روغن زیتون و سرکه اضافه کنید.

اطلاعات تغذیه

در هر سروینگ (برای دو نفر):

- کالری: ۶۱۷

- پروتئین: ۳۰ گرم

- چربی: ۵۲ گرم

سالاد سالمون با سس پستو

این سالاد خوشمزه سالمون با سس پستو در کمتر از ۲۰ دقیقه آماده میشود. سالمون یکی از بهترین منابع چربی‌های امگا-۳ مانند EPA و DHA است. این اسیدهای چرب اساسی هستند چرا که بدن شما قادر به تولید آنها نیست و باید از طریق رژیم غذایی تأمین شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که EPA و DHA به فوایدی از جمله کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی و کاهش خطر سرطان مرتبط هستند.

مواد (برای دو نفر):

۱/۲ پوند (۲۲۵ گرم) سالمون یا دو عدد فیله سالمون ۴ اونس (۲۲۵ گرم)

۸ اونس (۲۲۰ گرم) بیبی اسفناج، تازه

۴ قاشق غذاخوری (۶۰ گرم) سس پستوی سبز

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ میلی‌لیتر) روغن زیتون

۲ قاشق چایخوری (۱۰ میلی‌لیتر) آب لیمو

نمک و فلفل به میزان لازم



دستور العمل:

فر را به دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سانتیگراد) گرم کنید و سینی پخت را با یک قاشق غذاخوری (۱۵ میلی‌لیتر) روغن چرب کنید. سالمون را با پوست به سینی پخت بگذارید. سس پستو را به طور یکنواخت روی آن پخش کنید. آب لیمو را روی پستو بریزید و با نمک و فلفل پخت کنید. سالمون را برای ۱۵-۲۰ دقیقه یا تا زمانی که به راحتی خرد شود، درون فر بپزید. هنگام پخت سالمون، اسفناج را در یک ماهیتابه با یک قاشق غذاخوری (۱۵ میلی‌لیتر) روغن زیتون به مدت ۲ دقیقه، سرخ کنید. پس از پخت، سالمون را خارج کرده و آن را روی اسفناج سرو کنید.

اطلاعات تغذیه

در هرسروینگ (برای دو نفر):

کالری: ۳۴۰

پروتئین: ۲۹ گرم

چربی: ۲۳ گرم

کربوهیدرات: ۶ گرم

فیبر: ۳ گرم