Dieta omnivora

Săptămână 1

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • pâine prăjită din grâu integral - 2 felii • avocado - 1 și jumătate • ou - 5 buc • sare • piper • suc de lămâie • fructe - 7 buc • piept de pui - 120 g • piept de pui - 1 buc • ciuperci - 700 g • usturoi • pâine integrală - 6 felii • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • piept de pui/curcan - 100 g • salata verde (multe) • 4 roșii • roșii - 300 g • 3 castraveți • ulei de măsline - 1 lingură • ulei de masline extravirgin presat la rece • suc de lămâie • iaurt grecesc - 220 g • iaurt grecesc (2% grăsime) - 350 g • căpșuni - 150 g • ciocolată neagră - 40 g • cotlete de porc dezosate - 120 g	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 și jumătate • pâine prăjită din grâu integral - 2 felii • 1 avocado • 6 ouă • sare • piper • suc de lămâie • fructe - 7 buc • piept de pui - 150 g • piept de pui - 1 buc • ciuperci - 800 g • usturoi • pâine integrală - 10 felii • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • piept de pui/curcan - 120 g • salata verde (mult) • 5 roșii • 400 g roșii • 5 castraveți • ulei de măsline - 1 lingură • ulei de masline extravirgin presat la rece • suc de lămâie • iaurt grecesc - 270 g • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 420 g • căpșuni - 200 g • ciocolată neagră - 50 g • cotlete de porc dezosate - 150 g	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 și jumătate • pâine prăjită din grâu integral - 2 felii • avocado - 1 și jumătate • 7 ouă • sare • piper • suc de lămâie • fructe - 7 buc • piept de pui - 180 g • pulpe de pui - 2 buc • ciuperci - 900 g • usturoi • pâine integrală - 15 felii • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • piept de pui/curcan - 150 g • salata verde (mult) • 6 roșii • 400 g roșii • 6 castraveți • ulei de măsline - 1 lingură • ulei de masline extravirgin presat la rece • suc de lămâie • iaurt grecesc - 350 g • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 850 g • căpșuni - 200 g • ciocolată neagră - 60 g • cotlete de porc dezosate - 180 g

• legume la alegere - 500 g • condimente • ¼ de țelină • pătrunjel • crutoane - 1 lingura • cepe verzi • file de somon - 120 g • broccoli - 500 g • bucăți de ton (conserve în suc propriu) - 120 g • porumb (conserve) - 50 g • ceapa rosie - ¼ • multă salată verde • 1 banană și jumătate • somon afumat - 110 g • spanac - 250 g • mozzarella ușoară - 160 g • busuioc proaspăt • mult baby spanac • 1 ardei • parmezan ras - 10 g • făină de ovăz sau nuci - 1 lingură • kiwi - ½ • unt de arahide - 1 lingura • păstrăv (întreg) - 200 g • dovlecel mic - 1 • seminte de chia - 2 linguri • lapte de vacă/vegetal - 150 ml • halloumi - 80 g	• legume la alegere - 600 g • condimente • ¼ de țelină • pătrunjel • crutoane - 1 lingură • cepe verzi • file de somon - 160 g • broccoli - 550 g • bucăți de ton (conserve în suc propriu) - 150 g • porumb (conserve) - 80 g • ceapa rosie - ¼ • multă salată verde • 2 banane • somon afumat - 150 g • spanac - 300 g • mozzarella ușoară - 220 g • busuioc proaspăt • mult baby spanac • 2 ardei • halloumi - 80 g • parmezan ras - 20 g • făină de ovăz sau nuci - 1 lingură • 1 kiwi • unt de arahide - 2 linguri • păstrăv (întreg) - 250 g • dovlecel mic - 1 • seminte de chia - 3 linguri • lapte de vacă/vegetal - 200 ml	• legume la alegere - 600 g • condimente • ¼ de țelină • pătrunjel • crutoane - 2 linguri • cepe verzi • file de somon - 180 g • broccoli - 550 g • bucăți de ton (conserve în suc propriu) - 220 g • porumb (conserve) - 100 g • ceapa rosie - ¼ • multă salată verde • 3 banane • somon afumat - 220 g • spanac - 300 g • mozzarella ușoară - 300 g • busuioc proaspăt • mult baby spanac • 2 ardei • halloumi - 120 g • parmezan ras - 30 g • făină de ovăz sau nuci - 2 linguri • 1 kiwi • unt de arahide - 2 linguri și jumătate • păstrăv (întreg) - 300 g • 1 dovleac mare • seminte de chia - 4 linguri • lapte de vacă/vegetal - 250 ml

Săptămână 2

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • pita integrală - 2 • urzici proaspete - 120 g • 4 castraveți • mărar • sare • piper • nuci caju - 10 g • 7 fructe • muschiu de porc - 240 g • 1 ceapă • 1 ardei • legume la alegere - 250 g • pâine integrală - 7 felii • condimente • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • dovlecel - 650 g • ½ dovlecel • usturoi • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 300 g • pătrunjel • Parmezan - 30 g • fulgi de ovăz - 40 g • lapte - 250 ml • făină de ovăz sau zară - 1 lingură • 3 banane • ciocolată neagră - 50 g • file de pește alb - 120 g • 3 morcovi • ½ julienne • ¼ de țelină • lămâie	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • suc de lamaie – 3 si jumatate • pita integrală - 2 • urzici proaspete - 150 g • 8 castraveți • mărar • sare • piper • nuci caju - 20 g • 7 fructe • muschiu de porc - 300 g • ceapă • 1 ardei • legume la alegere - 300 g • pâine integrală - 8 felii • condimente • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • dovlecel - 770 g • 1 dovlecel • usturoi • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 510 g • pătrunjel • Parmezan - 45 g • fulgi de ovăz - 50 g • lapte - 300 ml • făină de ovăz sau zară - 1 lingură • 3 banane si jumatate • ciocolată neagră - 85 g • file de pește alb - 150 g • 3 morcovi • ½ julienne • ¼ de țelină • lămâie	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • suc de lamaie – 3 si jumatate • pita integrală - 2 • urzici proaspete - 200 g • 8 castraveți • mărar • sare • piper • nuci caju - 30 g • 14 fructe • muschiu de porc - 360 g • ceapă • 1 ardei • legume la alegere - 300 g • pâine integrală - 14 felii • condimente • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • dovlecel - 550 g • 1 dovlecel • usturoi • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 650 g • pătrunjel • Parmezan - 60 g • fulgi de ovăz - 60 g • lapte - 450 ml • făină de ovăz sau zară - 1 lingură • 4 banane • ciocolată neagră - 120 g • file de pește alb - 180 g • 3 morcovi • ½ julienne • ¼ de țelină

• prosciutto crudo - 50 g • 1 ceapă verde • 5 masline verzi • ½ ardei rosu • ½ ardei galben • ½ ardei verde • salata verde (mult) • 5 ouă • piept de pui - 240 g • fasole verde (opțional congelată) - 250 g • brânză - 100 g • brânză feta - 100 g • ulei de masline • seminte de dovleac - 2 linguri • piept de curcan - 120 g • 6 roșii cherry • spanac - 250 g • broccoli - 300 g • 1 avocado • suc de lămâie • 1 rosie • suc de roșii - 50 ml • 5 măsline • oregano • fulgi de tărâțe - 4 linguri • mascarpone - 30 g • zmeură - 100 g • mazăre conservată - 150 g • conopidă - 250 g • fasole roșie (conserve) - 80 g • porumb (conserve) - 50 g • ¼ ceapă roșie • multă salată verde	• prosciutto crudo - 75 g • 1 ceapă verde • 5 masline verzi • ½ ardei roșu • ½ ardei galben • ½ ardei verde • salata verde (mult) • 6 ouă • piept de pui - 300 g • fasole verde (opțional congelată) - 300 g • brânză - 120 g • brânză feta - 120 g • ulei de masline • semințe de dovleac - 4 linguriță • piept de curcan - 150 g • 6 roșii cherry • spanac - 300 g • broccoli - 350 g • 1 avocado și jumătate • suc de lămâie • 1 rosie • suc de roșii - 60 ml • 7 măsline • oregano • fulgi de tărâțe - 5 linguri • mascarpone - 40 g • zmeură - 100 g • mazăre conservată - 200 g • conopidă - 300 g • fasole roșie (conserve) - 100 g • porumb (conserve) - 80 g • ¼ ceapă roșie • multă salată verde	• lămâie • prosciutto crudo - 100 g • 1 ceapă verde • 10 măsline verzi • ½ ardei rosu • ½ ardei galben • ½ ardei verde • salata verde (mult) • 7 oua • piept de pui - 360 g • fasole verde (opțional congelată) - 300 g • brânză - 150 g • brânză feta - 150 g • ulei de masline • semințe de dovleac - 6 linguriță • piept de curcan - 180 g • 8 roșii cherry • spanac - 300 g • broccoli - 400 g • 2 avocado • suc de lămâie • 2 rosii • suc de roșii - 70 ml • 10 măsline • oregano • fulgi de tărâțe - 6 linguri • mascarpone - 50 g • zmeură - 100 g • mazăre conservată - 200 g • conopidă - 350 g • fasole roșie (conserve) - 120 g • porumb (conserve) - 100 g • ½ ceapă roșie • multă salată verde

Săptămână 3

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • 4 ouă • 600 g ciuperci • cepe verzi • sare • piper • pâine integrală - 5 felii • 7 fructe • 120 g fileuri de somon • 500 g broccoli • lămâie • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • bucăți de ton (conserve în suc propriu) - 120 g • porumb (conserve) - 50 g • ¼ ceapă roșie • 4 roșii • 300 g roșii • multă salată verde • suc de lămâie • pâine prăjită integrală - 2 felii • 1 banană și jumătate • somon afumat - 110 g • piept de pui (dezosat și fără piele) - 1 • piept de pui - 240 g • spanac - 250 g • mult baby spanac • usturoi • mozzarella ușoară - 160 g • 3 castraveți • busuioc proaspăt • ulei de masline extravirgin presat la rece	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 și jumătate • 5 ouă • 800 g ciuperci • cepe verzi • sare • piper • pâine integrală - 8 felii • 7 fructe • 150 g fileuri de somon • 550 g broccoli • lămâie • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • bucăți de ton (conserve în suc propriu) - 150 g • porumb (conserve) - 80 g • ¼ ceapă roșie • 5 roșii • 400 g roșii • multă salată verde • suc de lămâie • pâine prăjită integrală - 4 felii • 2 banane • somon afumat - 150 g • piept de pui (dezosat și fără piele) - 1 • piept de pui - 300 g • spanac - 300 g • mult baby spanac • usturoi • mozzarella ușoară - 220 g • 5 castraveți • busuioc proaspăt • ulei de masline extravirgin presat la rece	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 și jumătate • 6 ouă • 900 g ciuperci • cepe verzi • sare • piper • pâine integrală - 13 felii • 14 fructe • 180 g fileuri de somon • 550 g broccoli • lămâie • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • bucăți de ton (conserve în suc propriu) - 200 g • porumb (conserve) - 100 g • ¼ ceapă roșie • 7 roșii • 400 g roșii • multă salată verde • suc de lămâie • pâine prăjită integrală - 4 felii • 3 banane • somon afumat - 220 g • piept de pui (dezosat și fără piele) - 2 • piept de pui - 360 g • spanac - 300 g • mult baby spanac • usturoi • mozzarella ușoară - 300 g • 6 castraveți • busuioc proaspăt

• 1 ardei • halloumi - 80 g • legume la alegere - 500 g • condimente • iaurt grecesc (2% grăsime) - 250 g • Parmezan - 10 g • făină de ovăz sau nuci - 1 lingură • ½ kiwi • unt de arahide - 1 lingura • păstrăv (întreg) - 200 g • iaurt grecesc - 220 g • 1 dovlecel • 1 avocado • suc de lămâie • piept de pui/curcan - 100 g • salata verde (multe) • salata verde (mult) • căpșuni - 150 g • ciocolată neagră - 40 g • cotlete de porc dezosate - 120 g • ¼ de țelină • pătrunjel • crutoane • seminte de chia - 2 linguri • lapte de vacă/vegetal - 150 ml	• 2 ardei • halloumi - 80 g • legume la alegere - 600 g • condimente • iaurt grecesc (2% grăsime) - 320 g • Parmezan - 20 g • făină de ovăz sau nuci - 1 lingură • 1 kiwi • unt de arahide - 2 linguri • păstrăv (întreg) - 250 g • iaurt grecesc - 270 g • 1 dovlecel • 1 avocado • suc de lămâie • piept de pui/curcan - 120 g • salata verde (multe) • salata verde (mult) • căpșuni - 200 g • ciocolată neagră - 40 g • cotlete de porc dezosate - 150 g • ¼ de țelină • pătrunjel • crutoane • seminte de chia - 3 linguri • lapte de vacă/vegetal - 200 ml	• ulei de masline extravirgin presat la rece • 2 ardei • halloumi - 120 g • legume la alegere - 600 g • condimente • iaurt grecesc (2% grăsime) - 450 g • Parmezan - 30 g • făină de ovăz sau nuci - 2 linguri • 1 kiwi • unt de arahide -2 linguri jumate • păstrăv (întreg) - 300 g • iaurt grecesc - 350 g • 1 dovlecel • 2 avocado • suc de lămâie • piept de pui/curcan - 150 g • salata verde (multe) • salata verde (mult) • căpșuni - 200 g • ciocolată neagră - 60 g • cotlete de porc dezosate - 180 g • ¼ de țelină • pătrunjel • crutoane • seminte de chia - 4 linguri • lapte de vacă/vegetal - 250 ml

Săptămână 4

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • 4 ouă • dovlecel - 650 g • ½ dovlecel • sare • piper • pâine integrală - 7 felii • 7 fructe • piept de pui - 240 g • fasole verde (opțional congelată) - 250 g • usturoi • condimente • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • 2 morcovi • brânză - 100 g • brânză feta - 100 g • Parmezan - 30 g • ulei de masline • seminte de dovleac - 2 linguri • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 350 g • lapte - 250 ml • făină de ovăz sau zară - 1 lingură • 2 banane si jumatate • ciocolată neagră - 50 g • piept de curcan - 120 g • 6 roșii cherry • 1 rosie • roșii - 50 ml	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • 4 ouă • dovlecel - 770 g • 1 dovlecel • sare • piper • pâine integrală - 8 felii • 7 fructe • piept de pui - 300 g • fasole verde (opțional congelată) - 300 g • usturoi • condimente • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • 2 morcovi • brânză - 120 g • brânză feta - 120 g • Parmezan - 45 g • ulei de masline • seminte de dovleac - 4 linguri • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 380 g • lapte - 300 ml • făină de ovăz sau zară - 1 lingură • 3 banane si jumatate • ciocolată neagră - 85 g • piept de curcan - 150 g • 6 roșii cherry • 1 rosie • roșii - 60 ml	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • 6 ouă • dovlecel - 900 g • 1 dovlecel • sare • piper • pâine integrală - 14 felii • 14 fructe • piept de pui - 360 g • fasole verde (opțional congelată) - 300 • usturoi • condimente • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • 2 morcovi • brânză - 150 g • brânză feta - 150 g • Parmezan - 60 g • ulei de masline • seminte de dovleac - 5 linguri • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 500 g • lapte - 350 ml • făină de ovăz sau zară - 1 lingură • 4 banane • ciocolată neagră - 120 g • piept de curcan - 120 g • 8 roșii cherry

• spanac - 250 g • broccoli - 300 g • ceapă • pita integrală - 2 • 1 avocado • salată verde • 4 castraveți • suc de lămâie • muschi de porc - 240 g • 5 măsline • 5 masline verzi • 1 ardei • ½ ardei rosu • ½ ardei galben • ½ ardei verde • oregano • fulgi de tărâțe - 4 linguri • mascarpone - 30 g • zmeură - 100 g • ciocolată neagră - 40 g • mazăre conservată - 150 g • suc de roșii • conopidă - 250 g • urzici proaspete - 120 g • mărar • nuci caju - 10 g • legume la alegere - 250 g • pătrunjel • fulgi de ovăz - 40 g • file de pește alb - 120 g • ½ julienne • ¼ de țelină • prosciutto crudo - 50 g • ceapa rosie	• spanac - 300 g • broccoli - 350 g • ceapă • pita integrală - 2 • 1 avocado și jumătate • salată verde • 8 castraveți • suc de lămâie • muschiu de porc - 300 g • 7 măsline • 5 masline verzi • 1 ardei • ½ ardei roșu • ½ ardei galben • ½ ardei verde • oregano • fulgi de tărâțe - 5 linguri • mascarpone - 40 g • zmeură - 100 g • ciocolată neagră - 65 g • mazăre conservată - 200 g • suc de roșii • conopidă - 300 g • urzici proaspete - 150 g • mărar • nuci caju - 20 g • legume la alegere - 300 g • pătrunjel • fulgi de ovăz - 50 g • file de pește alb - 150 g • ½ julienne • ¼ de țelină • prosciutto crudo - 75 g • ceapa rosie • fasole roșie (conserve) - 100 g • porumb (conserve) - 80 g	• 2 rosii • roșii - 70 ml • spanac - 300 g • broccoli - 400 g • ceapă • pita integrală - 2 • 2 avocado • salată verde • 8 castraveți • suc de lămâie • muschiu de porc - 360 g • 10 măsline • 10 măsline verzi • 1 ardei • ½ ardei rosu • ½ ardei galben • ½ ardei verde • oregano • fulgi de tărâțe - 6 linguri • mascarpone - 50 g • zmeură - 100 g • ciocolată neagră - 90 g • mazăre conservată - 200 g • suc de roșii • conopidă - 350 g • urzici proaspete - 200 g • mărar • nuci caju - 30 g • legume la alegere - 300 g • pătrunjel • fulgi de ovăz - 60 g • file de pește alb - 180 g • ½ julienne • ¼ de țelină • prosciutto crudo - 10 g • ceapa rosie • fasole roșie (conserve) - 120 g • porumb (conserve) - 100 g