Dieta - Ovo-lacto

Săptămână 1

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• Apă - 1400 ml • Sare piper • Psyllium - 7 linguri • Lămâie - 5 • Lapte - 950 ml • Seminte de chia - 3 linguri • banane - 3 • Caju crude - 360g • Fructe - alegerea ta - 7 • Parmezan - 30 g • Iaurt grecesc (2% grăsime) - 270g • Broccoli - 430 g • Ceapa - 2 • Ouă - 2 • Mozzarella - 130 g • Castraveți - 5 • roșie - 3 • Baby spanac - 220 g • Morcov - 110 g • Ceapă verde de primăvară - 1 • Pâine pita - 1 • Piper - 1 • Quinoa - 50 g • Avocado - 3 • Caței de usturoi - 9 • Brânză de capră - 50 g • Semințe de cânepă decojite - 70 g • Halloumi ușor - 100 g • Fasole verde - 200 g • Arahide crude - 10 g • Pâine integrală - 2 felii • Pâine integrală - 1 felie • Lipie din cereale integrale - 1 • Brânză feta - 100 g	• Apă - 1400 ml • Sare piper • Psyllium - 7 linguri • Lămâie - 5 • Lapte - 1195 ml • Seminte de chia - 4 linguri • banane - 4 • Caju crude - 400 g • Fructe - alegerea ta - 7 • Parmezan - 40 g • iaurt grecesc (2% grăsime) - 350 g • Broccoli - 500 g • Ceapa - 2 • Ouă - 3 • Mozzarella - 200 g • Castraveți - 8 • roșie - 3 • Baby spanac - 270 g • Morcov - 130 g • Ceapă verde de primăvară - 1 • Pâine pita - 1 • Piper - 1 • Quinoa - 60 g • Avocado - 4 • Căței de usturoi - 10 • Brânză de capră - 60 g • Semințe de cânepă decojite - 25 g • Halloumi ușor - 140 g • Fasole verde - 250 g • Arahide crude - 10 g • Pâine integrală - 3 felii • Pâine integrală - 1 felie • Lipie din cereale integrale - 2	• Apă - 1400 ml • Sare piper • Psyllium - 7 linguri • Lămâie - 5 • Lapte - 1290 ml • Seminte de chia - 4 linguri • Banană - 5 • Caju crude - 400 g • Fructe - alegerea ta - 14 • Parmezan - 45 g • iaurt grecesc (2% grăsime)-400 g • Broccoli - 550 g • Ceapa - 2 • Ouă - 3 • Mozzarella - 220 g • Castraveți - 8 • roșie - 6 • Baby spanac - 280 g • Morcov - 160 g • Ceapă verde de primăvară - 2 • Pâine pita - 1 • Piper - 1 • Quinoa - 100 g • Avocado - 4 • Căței de usturoi - 10 • Brânză de capră - 70 g • Semințe de cânepă decojite - 30 g • Halloumi ușor - 140 g • Fasole verde - 300 g • Arahide crude - 15 g • Pâine integrală - 5 felii • Pâine integrală - 2 felii • Lipie din cereale integrale - 2

• Dovlecel - ¼ • Măsline - 13 bucăți • Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri • Ceapa rosie - 1 • Lipici integral - 1 • Brânză - 30 g • Conserve de porumb - 90 g • conserve de fasole roșie - 180 g • Seminte de coriandru • Conserve de linte - 200 g • căpșuni - 60 g • Ciocolata - 20 g • Busuioc proaspăt • Mozzarella (bile mici) - 70 g • Roșii cherry - 3 • brânză tofu - 80 g • Mascarpone - 30 g • Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri • Zmeură - 100 g • iaurt de legume - 50 g • Spanac - 200 g • Cânepă decojită - 20 g • Fulgi de ovăz - 50 g • Scorţişoară • Miere - ¼ linguriță • țelină - 100 g	• Brânză feta - 140 g • Dovlecel - ¼ • Măsline - 17 • Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri • Ceapa rosie - 1 • adeziv integral - • Brânză - 40 g • Conserve de porumb - 110 g • conserve de fasole roșie - 210 g • Seminte de coriandru • Conserve de linte - 250 g • Căpșuni - 80 g • Ciocolata - 30 g • Busuioc proaspăt • Mozzarella (bile mici) -100 g • Roșii cherry - 4 • brânză tofu - 100 g • Mascarpone - 30 g • Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri • Zmeură - 100 g • iaurt de legume - 50 g • Spanac - 250 g spanac • Cânepă decojită - 100 g • Fulgi de ovăz - 60 g • Scorţişoară • Miere - ½ linguriță • țelină - 120 g	• Brânză feta - 150 g • Dovlecel - 1/2 • Măsline - 21 • Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri • Ceapa rosie - 1 • adeziv integral - • Brânză - 50 g • Conserve de porumb - 130 g • conserve de fasole roșie - 260 g • Seminte de coriandru • Conserve de linte - 300 g • Căpșuni - 100 g • Ciocolata - 40 g • Busuioc proaspăt • Mozzarella (bile mici) - 100 g • Roșii cherry - 4 • brânză tofu - 120 g • Mascarpone - 40 g • Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri • Zmeură - 120 g • iaurt de legume - 50 g • Spanac - 300 g spanac • Cânepă decojită - 110 g • Fulgi de ovăz - 70 g • Scorţişoară • Miere - ½ linguriță • țelină - 150 g

Săptămână 2

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Lapte - 600 ml • Semințe de chia - 3 linguriță • Mango - ⅛ • Nuci crude - 10 g • Fructe la alegere: 7 • Fasole roșie fiartă -200 g • Piper - 1 • Ceapa - 1 • Suc de roșii - 150 ml • Boia dulce • frunza de dafin • Nuci caju - 45 g • Pâine integrală - 3 felii • Seminte oleaginoase crude: 140 g • Avocado - 2 • Baby spanac - 130 g • Dovlecel - 450 g • Castraveți - 4 • Tulpină de țelină - 1 • Ceapa verde de primavara -3 • Pătrunjel - ¼ • Sare piper • Lipie din cereale integrale - 1 • conserve de fasole roșie - 250 g • Conserve de porumb - 50 g • Roșii - 4 • Cremă de brânză (brânză moale, slabă) - 120 g • Nuci - 30 g • Mărar • Ciuperci - 200 g • Căței de usturoi - 7 • Crutoane - 1 lingura • lapte vegetal - 150 ml • Seminte de canepa decojite -70 g	• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Lapte - 710 ml • Semințe de chia - 4 linguriță • Mango - 1 • Nuci crude - 20 g • Fructe la alegere: 7 • Fasole roșie fiartă -220 g • Piper - 1 • Ceapa - 1 • Suc de roșii - 150 ml • Boia dulce • frunza de dafin • Nuci caju - 55 g • Pâine integrală - 6 felii • Seminte oleaginoase crude - 140 g • Avocado - 3 • Baby spanac - 130 g • Dovlecel - 600 g • Castraveți - 5 • Tulpină de țelină - 1 • Ceapa verde de primavara -4 • Pătrunjel - ¼ • Sare piper • Lipie din cereale integrale - 1 • conserve de fasole roșie - 350 g • Conserve de porumb - 70 g • Roșii - 5 • Cremă de brânză (brânză moale, slabă) - 150 g • Nuci - 40 g • Mărar • Ciuperci - 250 g • Căței de usturoi - 8 • Crutoane - 1 lingura • lapte vegetal - 180 ml • Semințe de cânepă decojite - 90 g	• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Lapte - 800 ml • Semințe de chia - 1 linguriță • Mango - 1 • Nuci crude - 25 g • Fructe la alegere: 14 • Fasole roșie fiartă -250 g • Piper - 1 • Ceapa - 1 • Suc de roșii - 150 ml • Boia dulce • frunza de dafin • Nuci caju - 85 g • Pâine integrală - 9 felii • Seminte oleaginoase crude - 210 g • Avocado - 4 • Baby spanac - 130 g • Dovlecel - 700 g • Castraveți - 7 • Tulpină de țelină - 2 • Ceapa verde de primavara -4 • Pătrunjel - ¼ • Sare piper • Lipie din cereale integrale - 1 • conserve de fasole roșie - 420 g • Conserve de porumb - 80 g • Roșii - 5 • Cremă de brânză (brânză moale, slabă) - 150 g • Nuci - 45 g • Mărar • Ciuperci - 300 g • Căței de usturoi - 9 • Crutoane - 2 linguri • lapte vegetal - 200 ml

• banane - 2 • Halloumi Light - 100 g • Portocaliu - 1 • Quinoa - 50 g • Sos dulce chilli • Naut conservat - 80 g • Nuci de pin - 10 g • Frunze de salata verde - 3 • Baton de faina integrala - 1 • unt de arahide - 3 linguri • Halloumi Light - 100 g • Mușt ar - ½ linguriță • Miere - 1 linguriță • Seminte de coriandru • Arahide crude - 10 g • Zmeură - 100 g • Ciocolata - 20 g • iaurt grecesc - 200 g • Ouă - 1 • Brânză - 80 g • Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguriț e • Mascarpone - 30 g • iaurt - 70 g • Vinetele - 1 • Brânză de capră - 50 g • Făină de ovăz sau năut - 1 linguriță • Esența de rom • Kiwi - 1 • Mazăre (conserve) - 200 g	• banane - 3 • Halloumi Light - 120 g • Portocaliu - 1 • Quinoa - 60 g • Sos dulce chilli • Naut conservat - 100 g • Nuci de pin - 20 g • Frunze de salata verde - 3 • Baton de faina integrala - 1 • unt de arahide - 4 linguriț e • Halloumi Light - 120 g • Mușt ar - ½ linguriță • Miere - 2 linguri • Seminte de coriandru • Arahide crude - 15 g • Zmeură - 100 g • Ciocolata - 30 g • iaurt grecesc - 300 g • Ouă - 1 • Brânză - 100 g • Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguriț e • Mascarpone - 30 g • iaurt - 100 g • Vinetele - 1 • Brânză de capră - 70 g • Făină de ovăz sau năut - 1 linguriță • Esența de rom • Kiwi - 1 • Mazăre (conserve) - 250 g	• Seminte de canepa decojite - 110 g • banane - 3 • Halloumi Light - 140 g • Portocaliu - 2 • Quinoa - 70 g • Sos dulce chilli • Naut conservat - 120 g • Nuci de pin - 20 g • Frunze de salata verde - 3 • Baton de faina integrala - 1 • unt de arahide - 6 linguri • Halloumi Light - 140 g • Mușt ar - 1 linguriță • Miere - 3 linguri • Seminte de coriandru • Arahide crude - 20 g • Zmeură - 120 g • Ciocolata - 40 g • iaurt grecesc - 350 g • Ouă - 1 • Brânză - 100 g • Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguriț e • Mascarpone - 40 g • iaurt - 100 g • Vinetele - 1 • Brânză de capră - 70 g • Făină de ovăz sau năut - 1 linguriță • Esența de rom • Kiwi - 1 • Mazăre (conserve) - 300 g

Săptămână 3

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Pâine integrală - 1 felie • Avocado - 2 • Ceapa rosie - 1 • Ouă - 2 • Pâine pita - 2 • Brânză - 30 g • Conserve de porumb - 50 g • conserve de fasole roșie - 100 g • Fructe la alegere: 7 • Seminte oleaginoase crude: 140 g • Conserve de linte - 200 g • Lapte - 950 ml • Seminte de coriandru, sare, piper • Caju crude - 20 g • banane - 3 • Căpșuni - 60 g • Ciocolata - 20 g • Semințe de cânepă decojite - 20 g • Mozzarella (bile mici) - 70 g • Roșii cherry - 3 • Măsline - 13 • roșie - 1 • Busuioc proaspăt • Ulei de măsline extravirgin presat la rece - 3 linguri • pâine integrală - 2 felii • brânză tofu - 80 g • Castraveți - 5 • Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri • Mascarpone - 30 g • iaurt grecesc - 130 g • Zmeură - 100 g • Pâine pita - 1	• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Pâine integrală - 1 felie • Avocado - 4 • Ceapa rosie - 1 • Ouă - 3 • Pâine pita - 2 • Brânză - 40 g • Conserve de porumb - 60 g • conserve de fasole roșie - 120 g • Fructe la alegere: 7 • Seminte oleaginoase crude: 140 g • Conserve de linte - 250 g • Lapte - 1075 ml • Seminte de coriandru, sare, piper • Caju crude - 35 g • banane - 4 • Căpșuni - 80 g • Ciocolata - 30 g • Semințe de cânepă decojite - 25 g • Mozzarella (bile mici) - 70 g • Roșii cherry - 3 • Măsline - 16 • roșie - 5 • Busuioc proaspăt • Ulei de măsline extravirgin presat la rece - 3 linguri • pâine integrală - 3 felii • brânză tofu - 100 g • Castraveți -7 • Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri • Mascarpone - 30 g • iaurt grecesc - 250 g • Zmeură - 200 g • Pâine pita - 1	• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Pâine integrală - 2 felii • Avocado - 4 • Ceapa rosie - 1 • Ouă - 3 • Pâine pita - 2 • Brânză - 50 g • Conserve de porumb - 70 g • conserve de fasole roșie - 140 g • Fructe la alegere: 14 • Seminte oleaginoase crude: 210 g • Conserve de linte - 300 g • Lapte - 1190 ml • Seminte de coriandru, sare, piper • Caju crude - 50 g • Banană - 5 • Căpșuni - 100 g • Ciocolata - 40 g • Semințe de cânepă decojite - 30 g • Mozzarella (bile mici) - 70 g • Roșii cherry -3 • Măsline - 20 • roșie - 5 • Busuioc proaspăt • Ulei de măsline extravirgin presat la rece - 3 linguri • pâine integrală - 5 felii • brânză tofu - 120 g • Castraveți - 8 • Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri • Mascarpone - 40 g • iaurt grecesc - 300 g • Zmeură - 220 g • Pâine pita - 1

• conserve de fasole roșie - 80 g • Conserve de porumb - 40 g • Baby spanac - 300 g • iaurt de legume - 50 g • Spanac - 200 g • Ceapa - 1 • Caței de usturoi - 9 • Seminte de canepa decojite - 70 g • Parmezan - 30 g • Seminte de chia - 2 linguri • Broccoli - 430 g • Mozzarella - 130 g • Ceapă verde de primăvară - 1 • Morcov - 120 g • Piper - 1 • Quinoa - 50 g • Brânză de capră - 50 g • Halloumi ușor - 100 g • Fasole verde - 200 g • Arahide crude - 10 g • Brânză feta - 100 g • Dovlecel - 1 • Fulgi de ovăz - 50 g • Scorţişoară • Miere - ¼ linguriță • țelină - 100 g	• conserve de fasole roșie - 90 g • Conserve de porumb - 50 g • Baby spanac - 300 g • iaurt de legume - 50 g • Spanac - 250 g • Ceapa - 1 • Căței de usturoi - 10 • Seminte de canepa decojite - 85 g • Parmezan - 35 g • Seminte de chia - 3 linguri • Broccoli - 500 g • Mozzarella - 200 g • Ceapă verde de primăvară - 1 • Morcov - 150 g • Piper - 1 • Quinoa - 60 g • Brânză de capră - 60 g • Halloumi ușor - 140 g • Fasole verde - 250 g • Arahide crude - 10 g • Brânză feta - 140 g • Dovlecel - 1 • Fulgi de ovăz - 60 g • Scorţişoară • Miere - ½ linguriță • țelină - 120 g	• conserve de fasole roșie - 120 g • Conserve de porumb - 60 g • Baby spanac - 300 g • iaurt de legume - 50 g • Spanac - 300 g • Ceapa - 1 • Căței de usturoi - 11 • Seminte de canepa decojite - 100 g • Parmezan - 45 g • Seminte de chia - 4 linguri • Broccoli - 550 g • Mozzarella - 220 g • Ceapă verde de primăvară - 2 • Morcov - 170 g • Piper - 1 • Quinoa - 100 g • Brânză de capră - 70 g • Halloumi ușor - 140 g • Fasole verde - 300 g • Arahide crude - 15 g • Brânză feta - 150 g • Dovlecel - 1 • Fulgi de ovăz - 70 g • Scorţişoară • Miere - ½ linguriță • țelină - 150 g

Săptămână 4

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Baton de faina integrala - 1 • unt de arahide - 3 linguri • banane - 3 • Halloumi Light - 200 g • roșie - 4 • Dovlecel - 350 g • Mușstar - ½ linguriță • Miere - 1 linguriță • Pâine integrală - 4 felii • conserve de fasole roșie - 250 g • Lapte - 600 ml • Seminte de coriandru, sare, piper • Arahide crude - 10 g • Seminte oleaginoase crude - 140 g • Fructe la alegere - 7 • Zmeură - 100 g • Ciocolata - 20 g • Semințe de cânepă decojite - 70 g • iaurt grecesc - 200 g • Ouă - 1 • Dovlecei - 200 g • Brânză - 80 g • Avocado - 3 • Castraveți - 4 • Baby spanac - 120 g • Ramă de ceapă verde - 3 • Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguriță • Mascarpone - 30 g • iaurt - 70 g • Portocaliu - 1 • vinete - ½ • Brânză de capră - 50 g • Nuci - 30 g • Căței de usturoi - 7	• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Baton de faina integrala - 1 • unt de arahide - 4 linguriță • banane - 4 • Halloumi Light - 240 g • roșie - 5 • Dovlecel - 400 g • Mușstar - ½ linguriță • Miere - 1 linguriță • Pâine integrală - 5 felii • conserve de fasole roșie - 350 g • Lapte - 720 ml • Seminte de coriandru, sare, piper • Arahide crude - 15 g • Seminte oleaginoase crude - 140 g • Fructe la alegere - 7 • Zmeură - 100 g • Ciocolata - 25 g • Semințe de cânepă decojite - 90 g • iaurt grecesc - 250 g • Ouă - 1 • Dovlecei - 250 g • Brânză - 100 g • Avocado - 4 • Castraveți - 5 • Baby spanac - 120 g • Ramă de ceapă verde - 4 • Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguriță • Mascarpone - 30 g • iaurt - 100 g • Portocaliu - 1 • vinete - ½ • Brânză de capră - 60 g • Nuci - 35 g • Căței de usturoi - 8	• Apă - 1400 ml • psyllium - 7 linguriță • Lămâie - 7 • Baton de faina integrala - 1 • unt de arahide - 5 linguriță • Banană - 5 • Halloumi Light - 280 g • roșie - 5 • Dovlecel - 450 g • Mușstar - 1 lingură • Miere - 2 linguri • Pâine integrală - 10 felii • conserve de fasole roșie - 420 g • Lapte - 820 ml • Seminte de coriandru, sare, piper • Arahide crude - 20 g • Seminte oleaginoase crude - 210 g • Fructe la alegere - 14 • Zmeură - 100 g • Ciocolata - 35 g • Semințe de cânepă decojite - 105 g • iaurt grecesc - 300 g • Ouă - 1 • Dovlecei - 300 g • Brânză - 120 g • Avocado - 5 • Castraveți - 7 • Baby spanac - 120 g • Ramă de ceapă verde - 4 • Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguriță • Mascarpone - 40 g • iaurt - 100 g • Portocaliu - 2 • vinete - ½ • Brânză de capră - 70 g • Nuci - 40 g • Caței de usturoi - 9

• Ceapa - 1 • Semințe de chia - 3 linguriță • Nuci crude - 10 g • Mango - 1 • Fasole roșie fiartă (conserve) - 200 g • Piper - 1 • Morcov - ½ • Suc de roșii - 150 ml • Boia dulce, foi de dafin • Nuci caju - 45 g • Tulpină de țelină - 1 • Ramă de pătrunjel - 1 • Lipie din cereale integrale - 1 • Conserve de porumb - 50 g • Cremă de brânză (brânză moale, cu conținut scăzut de grăsimi) - 120 g • Mărar, sos dulce de ardei iute • Ciuperci - 200 g • Crutoane - 1 lingura • lapte vegetal - 150 ml • Quinoa - 50 g • Naut conservat - 80 g • Nuci de pin - 10 g • Frunze de salata verde - 3 • Ceapa rosie - 1 • Făină de ovăz sau năut - 1 lingură • Esența de rom • Kiwi - 1 • Mazăre (conserve) - 200 g	• Ceapa - 1 • Semințe de chia - 4 linguriță • Nuci crude - 20 g • Mango - 1 • Fasole roșie fiartă (conserve) - 220 g • Piper - 1 • Morcov - ½ • Suc de roșii - 150 ml • Boia dulce, foi de dafin • Nuci caju - 55 g • Tulpină de țelină - 1 • Ramă de pătrunjel - 1 • Lipie din cereale integrale - 1 • Conserve de porumb - 70 g • Cremă de brânză (brânză moale, cu conținut scăzut de grăsimi) - 150 g • Mărar, sos dulce de ardei iute • Ciuperci - 250 g • Crutoane - 1 lingura • lapte vegetal - 180 ml • Quinoa - 60 g • Naut conservat - 100 g • Nuci de pin - 20 g • Frunze de salata verde - 3 • Ceapa rosie - 1 • Făină de ovăz sau năut - 1 lingură • Esența de rom • Kiwi - 1 • Mazăre (conserve) - 250 g	• Ceapa - 1 • Semințe de chia - 4 linguriță • Nuci crude - 25 g • Mango - 1 • Fasole roșie fiartă (conserve) - 250 g • Piper - 1 • Morcov - ½ • Suc de roșii - 150 ml • Boia dulce, foi de dafin • Nuci caju - 65 g • Tulpină de țelină - 2 • Ramă de pătrunjel - 1 • Lipie din cereale integrale - 1 • Conserve de porumb - 80 g • Cremă de brânză (brânză moale, cu conținut scăzut de grăsimi) - 150 g • Mărar, sos dulce de ardei iute • Ciuperci - 300 g • Crutoane - 2 linguri • lapte vegetal - 200 ml • Quinoa - 70 g • Naut conservat - 120 g • Nuci de pin - 20 g • Frunze de salata verde - 3 • Ceapa rosie - 1 • Făină de ovăz sau năut - 1 lingură • Esența de rom • Kiwi - 1 • Mazăre (conserve) - 300 g