# Dieta Pesco-Vegană

**Săptămână 1**

| 1200 calorii | 1500 calorii | 2000 calorii |
|---|---|---|
| • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• lapte vegetal - 900 ml<br>• Seminte de chia - 6 linguri<br>• banane - 3<br>• Caju crude - 50 g<br>• File de somon - 120 g<br>• Quinoa - 110 g<br>• Broccoli - 630 g<br>• Dovlecel - 330 g<br>• Avocado - 3<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• Roșii cherry - 14<br>• Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri<br>• Suc de lămâie<br>• File întreg - 1<br>• somon afumat - 90 g<br>• Castraveți - 3<br>• Piper - ½<br>• Baby spanac - 350 g<br>• Caței de usturoi - 9<br>• Ceapa - 1<br>• Semințe de cânepă decojite - 70 g<br>• Muguri de pin - 10 g<br>• File de talpă - 120 g<br>• Portocaliu - 1<br>• Felați pâine integrală - 3 sl<br>• Măsline - 10<br>• Seminte de dovleac - 10 g<br>• Creveți decojiți - 100 g<br>• Ceapa rosie - 1 | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• Lapte vegetal - 1075 ml<br>• Seminte de chia - 8 linguri<br>• banane - 4<br>• Caju crude - 75 g<br>• File de somon - 150 g<br>• Quinoa - 140 g<br>• Broccoli - 720 g<br>• Dovlecel - 480 g<br>• Avocado - 6<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• Roșii cherry - 18<br>• Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri<br>• Suc de lămâie<br>• File întreg - 1<br>• somon afumat - 120 g<br>• Castraveți - 4<br>• Piper - ½<br>• Baby spanac - 350 g<br>• Căței de usturoi - 10<br>• Ceapa - 1<br>• Semințe de cânepă decojite - 90 g<br>• Muguri de pin - 30 g<br>• File de talpă - 140 g<br>• Portocaliu - 1<br>• Felați pâine integrală - 4 sl<br>• Măsline - 14<br>• Seminte de dovleac - 15 g<br>• Creveți decojiți - 100 g<br>• Ceapa rosie - 1 | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 14<br>• Seminte oleaginoase crude - 210 g<br>• Lapte vegetal - 1270 ml<br>• Seminte de chia - 8 linguri<br>• Banană - 5<br>• Caju crude - 105 g<br>• File de somon - 200 g<br>• Quinoa - 220 g<br>• Broccoli - 850 g<br>• Dovlecel - 480 g<br>• Avocado - 6<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• Roșii cherry - 22<br>• Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri<br>• Suc de lămâie<br>• File întreg - 1<br>• somon afumat - 140 g<br>• Castraveți - 5<br>• Piper - ½<br>• Baby spanac - 350 g<br>• Căței de usturoi - 11<br>• Ceapa - 1<br>• Semințe de cânepă decojite - 110 g<br>• Muguri de pin - 35 g<br>• File de talpă - 200 g<br>• Portocaliu - 1<br>• Felați pâine integrală - 6sl<br>• Măsline - 18<br>• Seminte de dovleac - 20 g<br>• Creveți decojiți - 120 g<br>• Ceapa rosie - 1 |

| | | |
|---|---|---|
| • Pita din cereale integrale - 2<br>• Bucăți de ton - 100 g<br>• Conserve de porumb - 140 g<br>• conserve de fasole roșie - 80 g<br>• Conserve de linte - 200 g<br>• Căpșuni - 60 g<br>• Ciocolată vegană - 10 g<br>• iaurt - 270 g<br>• Făină de năut - 1 lingură<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• Zmeură - 100 g<br>• Ciocolata - 10 g<br>• Ton bucată - 100 g<br>• Spanac - 200 g<br>• Fulgi de ovăz - 50 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ¼ linguriță<br>• Morcovi - 100 g<br>• țelină - 50 g<br>• Țelină - 100 g | • Pita din cereale integrale - 2<br>• Bucăți de ton - 120 g<br>• Conserve de porumb - 190 g<br>• conserve de fasole roșie - 100 g<br>• Conserve de linte - 250 g<br>• Căpșuni - 80 g<br>• ciocolată vegană - 15 g<br>• Iaurt - 370 g<br>• Făină de năut - 2 linguri<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• Zmeură - 100 g<br>• Ciocolata - 15 g<br>• Ton bucată - 120 g<br>• Spanac - 250 g<br>• Fulgi de ovăz - 60 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Morcovi - 120 g<br>• țelină - 70 g<br>• Țelină - 120 g | • Pita din cereale integrale - 2<br>• Bucăți de ton - 150 g<br>• Conserve de porumb - 230 g<br>• conserve de fasole roșie - 120 g<br>• Conserve de linte - 300 g<br>• Căpșuni - 100 g<br>• ciocolată vegană - 20 g<br>• Iaurt - 420 g<br>• Făină de năut - 2 linguri<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri<br>• Mascarpone - 40 g<br>• Zmeură - 120 g<br>• Ciocolata - 20 g<br>• Ton bucată - 150 g<br>• Spanac - 300 g<br>• Fulgi de ovăz - 70 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Morcovi - 150 g<br>• țelină - 100 g<br>• Țelină - 150 g |

**Săptămână 2**

| 1200 calorii | 1500 calorii | 2000 calorii |
|---|---|---|
| • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• Lapte vegetal - 780 ml<br>• Seminte de chia - 3 linguri<br>• Mango - 1<br>• Caju crude - 50 g<br>• File de talpă - 120 g<br>• Broccoli - 500 g<br>• Avocado - 3<br>• Făină integrală, ouă<br>• Firimituri de pâine<br>• Pâine integrală - 3 felii<br>• Baby spanac - 180 g<br>• Dovlecel - 300 g<br>• Castraveți - 3<br>• Tulpină de țelină - 1<br>• Ramă de ceapă verde - 2<br>• Pătrunjel<br>• pita întreagă - 1<br>• somon afumat - 30 g<br>• conserve de fasole roșie - 250 g<br>• Conserve de porumb - 50 g<br>• Suc de lămâie<br>• File de pește alb - 120 g<br>• Quinoa - 100 g<br>• susan - ½ linguriță<br>• Ceapa verde - 1<br>• Sos de soia, sos dulce chilli<br>• Ciuperci - 200 g<br>• Ceapa - 1<br>• Căței de usturoi - 5 | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• Lapte vegetal - 840 ml<br>• Seminte de chia - 4 linguri<br>• Mango - 1<br>• Caju crude - 65 g<br>• File de talpă - 150 g<br>• Broccoli - 500 g<br>• Avocado - 5<br>• Făină integrală, ouă<br>• Firimituri de pâine<br>• Pâine integrală - 5 felii<br>• Baby spanac - 180 g<br>• Dovlecel - 400 g<br>• Castraveți - 4<br>• Tulpină de țelină - 1<br>• Ramă de ceapă verde - 3<br>• Pătrunjel<br>• pita întreagă - 1<br>• somon afumat - 40 g<br>• conserve de fasole roșie - 330 g<br>• Conserve de porumb - 60 g<br>• Suc de lămâie<br>• File de pește alb - 150 g<br>• Quinoa - 120 g<br>• susan - ½ linguriță<br>• Ceapa verde - 1<br>• Sos de soia, sos dulce chilli<br>• Ciuperci - 250 g<br>• Ceapa - 1<br>• Căței de usturoi - 6 | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 14<br>• Seminte oleaginoase crude - 210 g<br>• lapte vegetal - 1050 ml<br>• Seminte de chia - 4 linguri<br>• Mango - 1<br>• Caju crude - 95 g<br>• File de talpă - 200 g<br>• Broccoli - 700 g<br>• Avocado - 6<br>• Făină integrală, ouă<br>• Firimituri de pâine<br>• Pâine integrală - 7 felii<br>• Baby spanac - 180 g<br>• Dovlecel - 450 g<br>• Castraveți - 5<br>• Tulpină de țelină - 2<br>• Ramă de ceapă verde - 3<br>• Pătrunjel<br>• pita întreagă - 1<br>• somon afumat - 50 g<br>• conserve de fasole roșie - 400 g<br>• Conserve de porumb - 70 g<br>• Suc de lămâie<br>• File de pește alb - 200 g<br>• Quinoa - 140 g<br>• susan - ½ linguriță<br>• Ceapa verde - 1<br>• Sos de soia, sos dulce chilli<br>• Ciuperci - 300 g<br>• Ceapa - 1<br>• Căței de usturoi - 7 |

| | | |
|---|---|---|
| • Crutoane - 1 lingura<br>• Semințe de cânepă decojite - 70 g<br>• banane - 2<br>• Creveți decojiți - 120 g<br>• Ananas - 100 g<br>• Naut conservat - 80 g<br>• Nuci de pin - 10 g<br>• roșie - 1<br>• Ceapa rosie - 1¼<br>• Frunze de salata verde - 3<br>• Baton de faina integrala - 1<br>• unt de arahide - 3 linguri<br>• somon - 100 g<br>• Muștar - ½ linguriță<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Zmeură - 100 g<br>• Ciocolată vegană - 10 g<br>• File de talpă - 120 g<br>• Tofu - 100 g<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• iaurt - 170 g<br>• Portocaliu - 1<br>• ciocolată neagră - 10 g<br>• File de dorada - 120 g<br>• Fasole verde - 200 g<br>• Făină de ovăz sau năut - 1 lingură<br>• Esența de rom<br>• Kiwi - 1<br>• Mazăre - 200 g | • Crutoane - 1 lingura<br>• Semințe de cânepă decojite - 90 g<br>• banane - 4<br>• Creveți decojiți - 150 g<br>• Ananas - 120 g<br>• Naut conservat - 100 g<br>• Nuci de pin - 20 g<br>• roșie - 1<br>• Ceapa rosie - 1<br>• Frunze de salata verde - 3<br>• Baton de faina integrala - 1<br>• unt de arahide -4 linguri<br>• somon - 120 g<br>• Muștar - ½ linguriță<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Zmeură - 100 g<br>• ciocolată vegană - 15 g<br>• File de talpă - 150 g<br>• Tofu - 120 g<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• iaurt - 250 g<br>• Portocaliu - 1<br>• Ciocolata neagra - 15 g<br>• File de dorada - 150 g<br>• Fasole verde - 250 g<br>• Făină de ovăz sau năut - 1 lingură<br>• Esența de rom<br>• Kiwi - 1<br>• Mazăre - 250 g | • Crutoane - 2 linguri<br>• Seminte de canepa decojite - 110 g<br>• banane - 4<br>• Creveți decojiți - 200 g<br>• Ananas - 140 g<br>• Naut conservat - 120 g<br>• Nuci de pin - 20 g<br>• roșie - 1<br>• Ceapa rosie - 1<br>• Frunze de salata verde - 3<br>• Baton de faina integrala - 1<br>• unt de arahide - 6 linguri<br>• somon - 150 g<br>• Muștar - ½ linguriță<br>• Miere - 1 lingura<br>• Zmeură - 120 g<br>• ciocolată vegană - 20 g<br>• File de talpă - 200 g<br>• Tofu - 150 g<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri<br>• Mascarpone - 40 g<br>• iaurt - 300 g<br>• Portocaliu - 1<br>• Ciocolata neagra - 20 g<br>• File de dorada - 200 g<br>• Fasole verde - 300 g<br>• Făină de ovăz sau năut - 1 lingură<br>• Esența de rom<br>• Kiwi - 1<br>• Mazăre - 300 g |

**Săptămână 3**

| 1200 calorii | 1500 calorii | 2000 calorii |
|---|---|---|
| • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• lapte vegetal - 900 ml<br>• Semințe de cânepă decojite - 100 g<br>• banane - 3<br>• Baby spanac - 350 g<br>• File de talpă - 120 g<br>• Dovlecel - 350 g<br>• Caței de usturoi - 9<br>• Portocaliu - ½<br>• Pâine integrală - 3 felii<br>• Creveți decojiți - 100 g<br>• Avocado - 3<br>• Castraveți - 3<br>• Măsline - 10<br>• Seminte de dovleac crude - 10 g<br>• Suc de lămâie<br>• Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri<br>• Ceapa rosie - ¼<br>• Caju crude - 40 g<br>• Roșii cherry - 14<br>• Pita din cereale integrale - 1<br>• Bucăți de ton - 100 g<br>• Conserve de porumb - 90 g<br>• conserve de fasole roșie - 130 g<br>• Conserve de linte - 200 g<br>• Căpșuni - 60 g<br>• Ciocolată vegană - 10 g<br>• iaurt - 270 g<br>• somon afumat - 90 g<br>• Făină de năut - 1 lingură<br>• Broccoli - 630 g<br>• Muguri de pin - 10 g | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• Lapte vegetal - 1080 ml<br>• Semințe de cânepă decojite - 130 g<br>• banane - 4<br>• Baby spanac - 350 g<br>• File de talpă - 140 g<br>• Dovlecel - 500 g<br>• Căței de usturoi - 10<br>• Portocaliu - ½<br>• Pâine integrală - 4 felii<br>• Creveți decojiți - 100 g<br>• Avocado - 5 ½<br>• Castraveți - 4<br>• Măsline - 14<br>• Seminte de dovleac crude - 15 g<br>• Suc de lămâie<br>• Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri<br>• Ceapa rosie - ¼<br>• Caju crude - 55 g<br>• Roșii cherry - 18<br>• Pita din cereale integrale - 1<br>• Bucăți de ton - 120 g<br>• Conserve de porumb - 100 g<br>• conserve de fasole roșie - 180 g<br>• Conserve de linte - 250 g<br>• Căpșuni - 80 g<br>• Ciocolată vegană - 15 g<br>• Iaurt - 370 g<br>• somon afumat - 120 g<br>• Făină de năut - 2 linguri<br>• Broccoli - 720 g<br>• Muguri de pin - 30 g | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 14<br>• Seminte oleaginoase crude - 210 g<br>• lapte vegetal - 1200 ml<br>• Semințe de cânepă decojite - 150 g<br>• Banană - 5<br>• Baby spanac - 350 g<br>• File de talpă - 200 g<br>• Dovlecel - 500 g<br>• Caței de usturoi - 11<br>• Portocaliu - ½<br>• Pâine integrală - 6 felii<br>• Creveți decojiți - 120 g<br>• Avocado - 6<br>• Castraveți - 5<br>• Măsline - 18<br>• Seminte de dovleac crude - 20 g<br>• Suc de lămâie<br>• Ulei de măsline extravirgin - 4 linguri<br>• Ceapa rosie - ¼<br>• Caju crude - 75 g<br>• Roșii cherry - 22<br>• Pita din cereale integrale - 1<br>• Bucăți de ton - 150 g<br>• Conserve de porumb - 130 g<br>• conserve de fasole roșie - 220 g<br>• Conserve de linte - 300 g<br>• Căpșuni - 100 g<br>• ciocolată vegană - 20 g<br>• Iaurt - 420 g<br>• somon afumat - 150 g<br>• Făină de năut - 2 linguri<br>• Broccoli - 850 g |

| | | |
|---|---|---|
| • Seminte de chia - 3 linguri<br>• File de somon - 120 g<br>• Quinoa - 100 g<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• pita întreagă - 2<br>• Piper - ½<br>• Ceapa - ½<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• Zmeură - 100 g<br>• Ciocolata - 10 g<br>• Ton bucată - 100 g<br>• Spanac - 200 g<br>• Fulgi de ovăz - 50 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ¼ linguriță<br>• Morcovi - 100 g<br>• Țelină - 100 g<br>• țelină - 50 g | • Seminte de chia - 4 linguri<br>• File de somon - 150 g<br>• Quinoa - 140 g<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• pita întreagă - 2<br>• Piper - ½<br>• Ceapa - 1<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• Zmeură - 100 g<br>• Ciocolata - 15 g<br>• Ton bucată - 120 g<br>• Spanac - 250 g<br>• Fulgi de ovăz - 60 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Morcovi - 120 g<br>• Țelină - 120 g<br>• țelină - 70 g | • Muguri de pin - 40 g<br>• Seminte de chia - 4 linguri<br>• File de somon - 200 g<br>• Quinoa - 220 g<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• pita întreagă - 2<br>• Piper - 1<br>• Ceapa - 1<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri<br>• Mascarpone - 40 g<br>• Zmeură - 120 g<br>• Ciocolata - 20 g<br>• Ton bucată - 150 g<br>• Spanac - 300 g<br>• Fulgi de ovăz - 70 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Morcovi - 150 g<br>• Țelină - 150 g<br>• țelină - 100 g |

**Săptămână 4**

| 1200 calorii | 1500 calorii | 2000 calorii |
|---|---|---|
| • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• lapte vegetal - 900 ml<br>• Semințe de cânepă decojite - 100 g<br>• banane - 3<br>• Baby spanac - 350 g<br>• File de talpă - 120 g<br>• Dovlecel - 350 g<br>• Caței de usturoi - 9<br>• Portocaliu - ½<br>• Pâine integrală - 3 felii<br>• Creveți decojiți - 100 g<br>• Avocado - 3<br>• Castraveți - 3<br>• Măsline - 10<br>• Seminte de dovleac crude - 10 g<br>• Suc de lămâie<br>• Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri<br>• Ceapa rosie - ¼<br>• Caju crude - 40 g<br>• Roșii cherry - 14<br>• Pita din cereale integrale - 1<br>• Bucăți de ton - 100 g<br>• Conserve de porumb - 90 g<br>• conserve de fasole roșie - 130 g<br>• Conserve de linte - 200 g<br>• Căpșuni - 60 g | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 7<br>• Seminte oleaginoase crude - 140 g<br>• Lapte vegetal - 1080 ml<br>• Semințe de cânepă decojite - 130 g<br>• banane - 4<br>• Baby spanac - 350 g<br>• File de talpă - 140 g<br>• Dovlecel - 500 g<br>• Căței de usturoi - 10<br>• Portocaliu - ½<br>• Pâine integrală - 4 felii<br>• Creveți decojiți - 100 g<br>• Avocado - 5 ½<br>• Castraveți - 4<br>• Măsline - 14<br>• Seminte de dovleac crude - 15 g<br>• Suc de lămâie<br>• Ulei de măsline extravirgin - 3 linguri<br>• Ceapa rosie - ¼<br>• Caju crude - 55 g<br>• Roșii cherry - 18<br>• Pita din cereale integrale - 1<br>• Bucăți de ton - 120 g<br>• Conserve de porumb - 100 g<br>• conserve de fasole roșie - 180 g<br>• Conserve de linte - 250 g<br>• Căpșuni - 80 g | • Apă - 1400 ml<br>• Sare, piper, coriandru<br>• Psyllium - 7 linguri<br>• Lămâie - 5<br>• Fructe - 14<br>• Seminte oleaginoase crude - 210 g<br>• lapte vegetal - 1200 ml<br>• Semințe de cânepă decojite - 150 g<br>• Banană - 5<br>• Baby spanac - 350 g<br>• File de talpă - 200 g<br>• Dovlecel - 500 g<br>• Caței de usturoi - 11<br>• Portocaliu - ½<br>• Pâine integrală - 6 felii<br>• Creveți decojiți - 120 g<br>• Avocado - 6<br>• Castraveți - 5<br>• Măsline - 18<br>• Seminte de dovleac crude - 20 g<br>• Suc de lămâie<br>• Ulei de măsline extravirgin - 4 linguri<br>• Ceapa rosie - ¼<br>• Caju crude - 75 g<br>• Roșii cherry - 22<br>• Pita din cereale integrale - 1<br>• Bucăți de ton - 150 g<br>• Conserve de porumb - 130 g<br>• conserve de fasole roșie - 220 g<br>• Conserve de linte - 300 g |

| | | |
|---|---|---|
| • Ciocolată vegană - 10 g<br>• iaurt - 270 g<br>• somon afumat - 90 g<br>• Făină de năut - 1 lingură<br>• Broccoli - 630 g<br>• Muguri de pin - 10 g<br>• Seminte de chia - 3 linguri<br>• File de somon - 120 g<br>• Quinoa - 100 g<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• pita întreagă - 2<br>• Piper - ½<br>• Ceapa - ½<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• Zmeură - 100 g<br>• Ciocolata - 10 g<br>• Ton bucată - 100 g<br>• Spanac - 200 g<br>• Fulgi de ovăz - 50 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ¼ linguriță<br>• Morcovi - 100 g<br>• Țelină - 100 g<br>• țelină - 50 g | • Ciocolată vegană - 15 g<br>• Iaurt - 370 g<br>• somon afumat - 120 g<br>• Făină de năut - 2 linguri<br>• Broccoli - 720 g<br>• Muguri de pin - 30 g<br>• Seminte de chia - 4 linguri<br>• File de somon - 150 g<br>• Quinoa - 140 g<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• pita întreagă - 2<br>• Piper - ½<br>• Ceapa - 1<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri<br>• Mascarpone - 30 g<br>• Zmeură - 100 g<br>• Ciocolata - 15 g<br>• Ton bucată - 120 g<br>• Spanac - 250 g<br>• Fulgi de ovăz - 60 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Morcovi - 120 g<br>• Țelină - 120 g<br>• țelină - 70 g | • Căpșuni - 100 g<br>• ciocolată vegană - 20 g<br>• Iaurt - 420 g<br>• somon afumat - 150 g<br>• Făină de năut - 2 linguri<br>• Broccoli - 850 g<br>• Muguri de pin - 40 g<br>• Seminte de chia - 4 linguri<br>• File de somon - 200 g<br>• Quinoa - 220 g<br>• Ramă de ceapă verde - 1<br>• pita întreagă - 2<br>• Piper - 1<br>• Ceapa - 1<br>• Fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri<br>• Mascarpone - 40 g<br>• Zmeură - 120 g<br>• Ciocolata - 20 g<br>• Ton bucată - 150 g<br>• Spanac - 300 g<br>• Fulgi de ovăz - 70 g<br>• Scorţişoară<br>• Miere - ½ linguriță<br>• Morcovi - 150 g<br>• Țelină - 150 g<br>• țelină - 100 g |