Dieta vegana

Săptămână 1

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • lapte vegetal - 900 ml • seminte de chia - 3 linguri • banane - 3 • caju crude - 40 g • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • linte fiartă (conserve) - 200 g • piper - ⅓ • sare • piper • ceapă - ⅓ • ceapa verde - 1 crenguta • ceapa rosie - ¼ • morcov - ½ • morcovi - 100 g • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • arahide crude - 35 g • pâine integrală - 4 felii • quinoa - 80 g • avocado - 3 și jumătate • broccoli - 530 g • roșii cherry - 14 • suc de lămâie • ulei de masline extravirgin (presat la rece) • pâine pita - 3 • tofu - 350 g • castraveți - 3 și jumătate • baby spanac (mult) • usturoi - 4-9 catei	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • lapte vegetal - 1070 ml • seminte de chia - 4 linguri • banane - 4 • caju crude - 65 g • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • linte fiartă (conserve) - 220 g • piper - 1 • sare • piper • ceapă - ½ • ceapa verde - 1 crenguta • ceapa rosie - ¼ • morcov - ½ • morcovi - 120 g • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • arahide crude - 35 g • pâine integrală - 6 felii • quinoa - 90 g • avocado - 6 și jumătate • broccoli - 620 g • roșii cherry - 18 • suc de lămâie • ulei de masline extravirgin (presat la rece) • pâine pita - 3 • tofu - 375 g • castraveți - 4 și jumătate • baby spanac (mult) • usturoi - 4-10 catei	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • lapte vegetal - 1190 ml • seminte de chia - 4 linguri • banane - 5 • caju crude - 75 g • fructe - 14 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • linte fiartă (conserve) - 250 g • piper - 1 și jumătate • sare • piper • ceapă - ½ • ceapa verde - 1 crenguta • ceapa rosie - ¼ • morcov - ½ • morcovi - 150 g • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • arahide crude - 45 g • pâine integrală - 8 felii • quinoa - 140 g • avocado - 7 • broccoli - 700 g • roșii cherry - 21 • suc de lămâie • ulei de masline extravirgin (presat la rece) • pâine pita - 3 • tofu - 500 g • castraveți - 6

• apă - 100 ml • semințe de cânepă decojite - 60 g • mult baby spanac • fasole verde (poate fi folosita si congelata) - 200 g • dovlecel - ½ • măsline - 10 • seminte de dovleac crude - 20 g • conserve de porumb - 90 g • conserve de fasole roșie - 180 g • linte la conserva - 200 g • seminte de coriandru • căpșuni (puteți folosi și congelate) - 60 g • ciocolată vegană - 20 g • iaurt vegetal - 150 g • făină de năut - 2 linguri • muguri de pin - 10 g • fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri • mascarpone vegan - 30 g • iaurt vegan - 170 g • zmeură - 100 g • spanac pentru copii - 20 g • spanac (se poate folosi și congelat) - 200 g • fulgi de ovăz - 50 g • scorţişoară • Miere • țelină - 100 g	• apă - 120 ml • semințe de cânepă decojite - 75 g • mult baby spanac • fasole verde (poate fi folosita si congelata) - 250 g • dovlecel - 1 • măsline - 14 • seminte de dovleac crude - 20 g • porumb conservat - 110 g • conserve de fasole roșie - 210 g • linte la conserva - 250 g • seminte de coriandru • căpșuni (puteți folosi și congelate) - 80 g • ciocolată vegană - 30 g • iaurt vegetal - 200 g • făină de năut - 3 linguri • muguri de pin - 15 g • fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri • mascarpone vegan - 30 g iaurt vegan - 250 g • zmeură - 100 g • spanac pentru copii - 20 g • spanac (se poate folosi și congelat) - 250 g • fulgi de ovăz - 60 g • scorţişoară • Miere • țelină - 120 g	• baby spanac • usturoi - 4-11 catei • apă - 150 ml • semințe de cânepă decojite - 85 g • mult baby spanac • fasole verde (poate fi folosita si congelata) - 300 g • dovlecel - 1 • măsline - 18 • seminte de dovleac crude - 30 g • conserve de porumb - 130 g • conserve de fasole roșie - 260 • linte la conserva - 300 g • seminte de coriandru • căpșuni (puteți folosi și congelate) - 100 g • ciocolată vegană - 40 g • iaurt vegetal - 200 g • făină de năut - 3 linguri • muguri de pin - 20 g • fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri • mascarpone vegan - 40 g • iaurt vegan - 300 g • zmeură - 120 g • spanac pentru copii - 30 g • spanac (se poate folosi și congelat) - 300 g • fulgi de ovăz - 70 g • scorţişoară • Miere • țelină - 150 g

Săptămână 2

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lamaie - 4 • lapte vegetal - 750 ml • seminte de chia - 3 linguri • mango - ½ • nuci crude - 10 g • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • fasole roșie fiartă (conserve) - 200 g • piper - ¼ • sare • piper • ceapa - 1 • ceapa verde - 2 crengute • ceapa rosie - ¼ • morcov - ½ • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • nuci caju - 15 g • pâine integrală - 3 felii • avocado - 3 și jumătate • caju crude - 30 g • mult baby spanac • dovlecel - 1 • dovlecel - 450 g • castraveți - 3 și jumătate • tulpină de țelină - 1 • patrunjel - ¼ • pâine pita - 1 • conserve de fasole roșie - 430 g • porumb conservat - 50 g • baby spanac (mult) • suc de lămâie	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lamaie - 4 • lapte vegetal - 895 ml • seminte de chia - 4 linguri • mango - ½ • nuci crude -20 g • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • fasole roșie fiartă (conserve) - 220 g • piper - ½ • sare • piper • ceapă - 1 și jumătate • ceapa verde - 3 crengute • ceapa rosie - ¼ • morcov - ½ • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • nuci caju - 15 g • pâine integrală - 4 felii • avocado - 5 • caju crude - 40 g • mult baby spanac • dovlecel - 1 • dovlecel - 550 g • castraveți - 5 • tulpină de țelină - 1 • patrunjel - ¼ • pâine pita - 1 • conserve de fasole roșie - 550 g • porumb conservat - 70 g • baby spanac (mult) • suc de lămâie	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lamaie - 4 • lapte vegetal - 1000 ml • seminte de chia - 4 linguri • mango - 1 • nuci crude - 25 g • fructe - 14 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • fasole roșie fiartă (conserve) - 250 g • piper - ½ • sare • piper • ceapă - 1 și jumătate • ceapa verde - 3 crengute • ceapa rosie - ¼ • morcov - ½ • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • nuci caju - 15 g • pâine integrală - 8 felii • avocado - 7 • caju crude - 50 g • mult baby spanac • dovlecel - 1 și jumătate • dovlecel - 650 g • castraveți - 7 • tulpină de țelină - 2 • patrunjel - ¼ • pâine pita - 1 • conserve de fasole roșie - 620 g • porumb conservat - 80 g • baby spanac (mult) • suc de lămâie

• roșii cherry - 4 • ananas - 100 g • parmezan vegan - 10 g • boia afumată • ciuperci - 200 g • usturoi - 7 catei • crutoane - 1 lingura • semințe de cânepă decojite - 50 g • banane - 2 și jumătate • tofu - 790 g • năut la conserva - 80 g • nuci de pin - 10 g • roșie - 2 • frunze de salată verde - 2-3 • baton din faina integrala - 1 • unt de arahide - 3 linguriță • muştar • Miere • seminte de coriandru • arahide crude - 10 g • zmeura (poti folosi si congelata) - 100 g • ciocolată vegană - 20 g • iaurt vegetal - 100 g • făină de năut - 2 linguri • făină de ovăz sau năut - 1 lingură • spanac pentru copii - 30 g • fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri • mascarpone vegan - 30 g • iaurt vegan - 170 g • portocaliu - ½ • vinete - ½ • nuci - 10 g • esență de rom • kiwi - 1 • mazăre (conserve) - 200 g	• roșii cherry - 5 • ananas - 100 g • parmezan vegan - 10 g • boia afumată • ciuperci - 250 g • usturoi - 8 catei • crutoane - 1 lingura • semințe de cânepă decojite - 60 g • banane - 4 • tofu - 940 g • năut conservat - 100 g • nuci de pin - 20 g • roșie - 2 • frunze de salată verde - 2-3 • baton din faina integrala - 1 • unt de arahide - 4 linguriță • muştar • Miere • seminte de coriandru • arahide crude - 15 g • zmeura (poti folosi si congelata) - 100 g • ciocolată vegană - 30 g • iaurt vegetal - 150 g • făină de năut - 3 linguri • făină de ovăz sau năut - 1 lingură • spanac pentru copii - 30 g • fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri • mascarpone vegan - 30 g • iaurt vegan - 250 g • portocaliu - ½ • vinete - ½ • nuci - 10 g • esență de rom • kiwi - 1 • mazăre (conserve) - 250 g	• roșii cherry - 6 • ananas - 100 g • parmezan vegan - 10 g • boia afumată • ciuperci - 300 g • usturoi - 9 catei • crutoane - 2 linguri • semințe de cânepă decojite - 70 g • banane - 4 • tofu - 1100 g • năut la conserva - 120 g • nuci de pin - 20 g • roșie - 2 • frunze de salată verde - 2-3 • baton din faina integrala - 1 • unt de arahide - 6 linguriță • muştar • Miere • seminte de coriandru • arahide crude - 20 g • zmeura (poti folosi si congelata) - 120 g • ciocolată vegană - 40 g • iaurt vegetal - 150 g • făină de năut - 3 linguri • făină de ovăz sau năut - 1 lingură • spanac pentru copii - 30 g • fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri • mascarpone vegan - 40 g • iaurt vegan - 300 g • portocaliu - ½ • vinete - ½ • nuci - 15 g • esență de rom • kiwi - 1 • mazăre (conserve) - 300 g

Săptămână 3

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • pâine integrală - 3 felii • avocado - 3 și jumătate • ceapa rosie - ¼ • ceapa - 1 • ceapa verde - 1 crenguta • suc de lămâie • sare • piper • caju - 40 g • roșii cherry - 14 • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • pâine pita - 3 • tofu - 350 g • conserve de porumb - 90 g • conserve de fasole roșie - 180 g • linte la conserva - 200 g • lapte vegetal - 900 ml • seminte de coriandru • banane - 2 • căpșuni (puteți folosi și congelate) - 60 g • ciocolată vegană - 20 g • semințe de cânepă decojite - 60 g • iaurt vegetal - 220 g • făină de năut - 180 g • broccoli - 530 g • măsline - 10 • dovlecel - ½ • castraveți - 3 și jumătate • muguri de pin - 10 g	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • pâine integrală - 5 felii • avocado - 6 și jumătate • ceapa rosie - ¼ • ceapa - 1 • ceapa verde - 1 crenguta • suc de lămâie • sare • piper • caju - 55 g • roșii cherry - 19 • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • pâine pita - 3 • tofu - 375 g • porumb conservat - 110 g • conserve de fasole roșie - 210 g • linte la conserva - 250 g • lapte vegetal - 1070 ml • seminte de coriandru • banane - 3 • căpșuni (puteți folosi și congelate) - 80 g • ciocolată vegană - 30 g • semințe de cânepă decojite - 75 g • iaurt vegetal - 300 g • făină de năut - 200 g • broccoli - 620 g • măsline - 14 • dovlecel - 1 • castraveți - 4 și jumătate • muguri de pin - 30 g	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lămâie – 3 bucăți și jumătate • pâine integrală - 8 felii • avocado - 7 • ceapa rosie - ¼ • ceapă - 1 și jumătate • ceapa verde - 1 crenguta • suc de lămâie • sare • piper • caju - 75 g • roșii cherry - 22 • fructe - 14 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • pâine pita - 3 • tofu - 500 g • conserve de porumb - 130 g • conserve de fasole roșie - 260 g • linte la conserva - 300 g • lapte vegetal - 1190 ml • seminte de coriandru • banane - 3 • căpșuni (puteți folosi și congelate) - 100 g • ciocolată vegană - 40 g • semințe de cânepă decojite - 85 g • iaurt vegetal - 300 g • făină de năut - 200 g • broccoli - 700 g • măsline - 18 • dovlecel -1 • castraveți - 6

• baby spanac (mult) • ulei de masline extravirgin (presat la rece) • fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri • mascarpone vegan - 30 g • zmeură - 100 g • spanac pentru copii - 120 g • spanac (se poate folosi si congelat) -200 g • usturoi - 4-9 catei • seminte de chia - 3 linguri • linte fiartă (conserve) - 200 g • piper - ½ • morcov - ½ • morcov - 100 g • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • arahide crude - 35 g • quinoa - 80 g • semințe de cânepă decojite - 30 g • fasole verde (poate fi folosita si congelata) - 200 g • seminte de dovleac crude - 20 g • fulgi de ovăz - 50 g • scorţişoară • Miere • țelină - 100 g	• baby spanac (mult) • ulei de masline extravirgin (presat la rece) • fulgi de tărâțe întregi - 3 linguri • mascarpone vegan - 30 g • zmeură - 100 g • spanac pentru copii - 120 g • spanac (se poate folosi și congelat) - 250 g • usturoi - 4-10 catei • seminte de chia - 4 linguri • linte fiartă (conserve) - 220 g • piper - 1 • morcov - ½ • morcov - 120 g • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • arahide crude - 35 g • quinoa - 90 g • semințe de cânepă decojite - 35 g • fasole verde (poate fi folosita si congelata) - 250 g • seminte de dovleac crude - 20 g • fulgi de ovăz - 60 g • scorţişoară • Miere • țelină - 120 g	• muguri de pin - 40 g • baby spanac (mult) • ulei de masline extravirgin (presat la rece) • fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri • mascarpone vegan - 40 g • zmeură - 120 g • spanac pentru copii - 130 g • spanac (se poate folosi și congelat) - 300 g • usturoi - 4-11 catei • seminte de chia - 4 linguri • linte fiartă (conserve) - 250 g • piper - 1 și jumătate • morcov - ½ • morcov - 150 g • suc de roșii - 150 ml • boia dulce • frunza de dafin • arahide crude - 45 g • quinoa - 140 g • semințe de cânepă decojite - 40 g • fasole verde (poate fi folosita si congelata) - 300 g • seminte de dovleac crude - 30 g • fulgi de ovăz - 70 g • scorţişoară • Miere • țelină - 150 g

Săptămână 4

1200 calorii	1500 calorii	2000 calorii
• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lamaie - 4 • baton din faina integrala - 1 • unt de arahide - 3 linguriță • banane - 2 și jumătate • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • tofu - 470 g • avocado - 3 și jumătate • roșie - 2 • suc de roșii - 150 ml • roșii cherry - 4 • dovlecel - 1 • dovlecel - 450 g • muştar • pâine integrală - 3 felii • conserve de fasole roșie - 430 g • lapte vegetal - 750 ml • seminte de coriandru • sare • piper • arahide crude - 10 g • zmeura (poti folosi si congelata) - 100 g • ciocolată vegană - 20 g • semințe de cânepă decojite - 50 g • iaurt vegetal - 100 g	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lamaie - 4 • baton din faina integrala - 1 • unt de arahide - 4 linguriță • banane - 4 • fructe - 7 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 140 g • tofu - 570 g • avocado - 5 • roșie - 2 • suc de roșii - 150 ml • roșii cherry - 5 • dovlecel - 1 și jumătate • dovlecel - 550 g • muştar • pâine integrală - 4 felii • conserve de fasole roșie - 550 g • lapte vegetal - 895 g • seminte de coriandru • sare • piper • arahide crude - 15 g • zmeura (poti folosi si congelata) - 100 g • ciocolată vegană - 35 g • semințe de cânepă decojite - 60 g • iaurt vegetal - 150 g	• apă - 1400 ml • fibre de tarat de psyllium - 7 linguri • lamaie - 4 • baton din faina integrala - 1 • unt de arahide - 5 linguriță • banane - 4 • fructe - 14 • seminte oleaginoase crude la alegere (nuci, migdale, caju, alune etc.) - 210 g • tofu - 650 g • avocado - 7 • roșie - 2 • suc de roșii - 150 ml • roșii cherry - 6 • dovlecel - 1 și jumătate • dovlecel - 650 g • muştar • pâine integrală - 8 felii • conserve de fasole roșie - 620 g • lapte vegetal - 1000 ml • seminte de coriandru • sare • piper • arahide crude - 20 g • zmeura (poti folosi si congelata) - 120 g • ciocolată vegană - 40 g • semințe de cânepă decojite - 70 g • iaurt vegetal - 150 g

• făină de năut - 2 linguri • făină de ovăz sau năut - 1 lingură • castraveți - 3 și jumătate • spanac pentru copii - 30 g • mult baby spanac • ceapa verde - 2 crengute • ceapa - 1 • ceapa rosie - ¼ • fulgi de tărâțe întregi - 2 linguri • mascarpone vegan - 30 g • iaurt vegan - 170 g • portocaliu - 1 • vinete - ½ • nuci - 35 g • nuci de pin - 10 g • Miere • usturoi - 7 catei • seminte de chia - 3 linguri • mango - ½ • fasole roșie fiartă (conserve) - 200 g • piper - ¼ • morcov -½ • boia dulce • frunza de dafin • telina - 1 • patrunjel - ¼ crenguță • pâine pita - 1 • porumb conservat - 50 g • ananas - 100 g • parmezan vegan - 10 g • boia afumată • ciuperci - 200 g • crutoane - 1 lingura • quinoa - 50 g • sos dulce de ardei iute • năut la conserva - 80 g • frunze de salată verde - 2-3 • esență de rom • kiwi • mazăre (conserve) - 200 g	• făină de năut - 3 linguri • făină de ovăz sau năut - 1 lingură • castraveți - 5 • spanac pentru copii - 30 g • mult baby spanac • ceapa verde - 3 crengute • ceapa - 1 • ceapa rosie - ¼ • fulgi de tărâțe întregi - 4 linguri • mascarpone vegan - 40 g • iaurt vegan - 250 g • portocaliu - 1 • vinete - ½ • nuci - 45 g • nuci de pin - 20 g • Miere • usturoi - 8 catei • seminte de chia - 4 linguri • mango - ½ • fasole roșie fiartă (conserve) - 220 g • piper - ½ • morcov -½ • boia dulce • frunza de dafin • telina - 1 • patrunjel - ¼ crenguță • pâine pita - 1 • porumb conservat - 70 g • ananas - 100 g • parmezan vegan - 10 g • boia afumată • ciuperci - 250 g • crutoane - 1 lingura • quinoa - 60 g • sos dulce de ardei iute • năut conservat - 100 g • frunze de salată verde - 2-3 • esență de rom • kiwi • mazăre (conserve) - 250 g	• făină de năut - 3 linguri • făină de ovăz sau năut - 1 lingură • castraveți - 7 • spanac pentru copii - 30 g • mult baby spanac • ceapa verde - 3 crengute • ceapă - 1 și jumătate • ceapa rosie - ¼ • fulgi de tărâțe întregi - 5 linguri • mascarpone vegan - 50 g • iaurt vegan - 300 g • portocală - 1 și jumătate • vinete - ½ • nuci - 55 g • nuci de pin - 20 g • Miere • usturoi - 9 catei • seminte de chia - 4 linguri • mango - 1 • fasole roșie fiartă (conserve) - 250 g • piper - ½ • morcov -½ • boia dulce • frunza de dafin • telina - 2 • patrunjel - ¼ crenguță • pâine pita - 1 • porumb conservat - 80 g • ananas - 100 g • parmezan vegan - 10 g • boia afumată • ciuperci - 300 g • crutoane - 2 linguri • quinoa - 70 g • sos dulce de ardei iute • năut la conserva - 120 g • frunze de salată verde - 2-3 • esență de rom • kiwi • mazăre (conserve) - 300 g